VIVIR SENTADO, MATA

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD DE

Básculas

UN AÑO MÁS LIGERO

PRODUCTOS ADICIONADOS CON VITAMINA C
Descubre cuáles aportan más

LA DIETA "T": TACOS, TORTAS Y TAMALES
¿Qué comemos fuera de casa?

NUEVAS TENDENCIAS EN *FITNESS*
De los aeróbicos al *pole dance*

Enero de 2014 Núm. 443 $25
7 509997 078342 00443
Exhibir hasta el 31 de enero ISSN 0185-8874

Empieza el año con el pie derecho

Suscríbete a la **Revista del Consumidor** y recibe por sólo

$250

12 números por el precio de 10

Llama a los teléfonos:
5516 6939 y **5516 6612**
y obtén toda la información que necesitas para recibirla en la puerta de tu casa.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

El espejo, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

50
↘ ESTUDIO DE CALIDAD

BÁSCULAS PERSONALES: RAZONES DE PESO

5 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde

6 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

8 **FINANZAS PERSONALES**
Prevé tus gastos fijos

12 **CONSUMO CULTURAL**
Carnavales: tradición que libera

14 **SABER CONSUMIR**
Guía para un empeño eficiente

18 **CONSUMO 2.0**
6 tecnologías que serán tendencia en 2014

20 **RADIOGRAFÍA**
Comer fuera de casa: ¿el pan nuestro de todos los días?

28 **SALUD Y NUTRICIÓN**
Sedentarismo: vivir sentado, mata

32 **TIPS DEL CHEF**
Planifica tus menús y mejora tu salud

34 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Gimnasios: acondicionamiento libre de riesgos

36 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Antitranspirante de barra

38 **INFOGRAFÍA**
El costo de vivir bien

68 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Tres lecciones muy animales sobre energía

70 **EL TURNO DE...**
Lupita Sandoval

72 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
Disciplinas de *fitness* grupal: tu mejor yo

79 **PROFECO CERCA DE TI**
Los servicios que la Procuraduría te ofrece

40
↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Alimentos **ADICIONADOS** con vitamina C: ¿cuánta te aportan?

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx @CondusefMX

Entrenamiento FINANCIERO

para vencer la cuesta de enero

Un nuevo año ha llegado, momento adecuado de hacer un balance de tus finanzas actuales para no dejarlas fuera de los propósitos navideños y comenzar a ejercitarlas desde el día de hoy. A través de un sencillo entrenamiento financiero, esto es posible. Conoce los pasos de la rutina que te ayudará a llegar a la línea de meta, sin perder el aliento y con unas finanzas sanas. En sus marcas, listos…

1 Mete en cintura tus gastos.
A lo largo del año, nos dedicamos a trabajar para ganar dinero, pero empleamos muy poco tiempo en identificar en qué lo gastamos. Planea ejercitar tu ingreso y gasto, y convierte en realidad, a través del presupuesto, tus metas financieras.

2 Deja el sillón y asegúrate.
Es momento de ponerte las pilas y decirle adiós a las eventualidades. Contempla un escenario crítico: ¿qué pasaría si llegaras a faltar?, ¿tu familia podría mantener el nivel de vida económico que tienes actualmente?, prevén y protégelos.

3 Llega a tus metas de ahorro.
Es una buena época para fijar metas, saltar las barreras y evadir los obstáculos. Este año proponte "¡sí ahorraré!", esta frase te ayudará a no colgar los tenis antes de comenzar.

4 Vitamínate y utiliza el crédito a tu favor.
Una de las claves para mantener tus finanzas sanas, es lograr la correcta administración y control de tus tarjetas de crédito. ¡No te salgas del camino!

5 Corre hacia un buen retiro.
¿Te imaginas cuando llegue el momento en que debas dejar de trabajar? Anticípate a esta etapa ahorrando para tu pensión. Recuerda que cuando llegue tu retiro debes tener dinero suficiente para vivir tranquilo, por lo que las decisiones que tomes hoy determinarán la calidad de vida de tu futuro.

6 Da el salto y conviértete en inversionista.
Si cada año quieres dar el salto pero no sabes por dónde comenzar, obtén un buen resorte que te impulse, no olvides que: ahorrar es dejar de gastar durante un tiempo, mientras que invertir te permite generar ganancias con lo guardado.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procurador Federal del Consumidor
Alfredo Castillo Cervantes

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Revista del Consumidor

Directora Editorial
A. Enid Sánchez Ortega

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Alfredo Suárez García
Chef Alejandro Castro Romero

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Consejo Editorial
Pedro Luis Benítez Vélez
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Carlos Hugo Castellanos Becerra
Óscar Desfassiaux Trechuelo
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
José Martín Godoy Castro
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Jaime Rodríguez Aguilar
Anna Lilia Ramírez Ortega

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
Adriana Molina Castro
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Afuera la flojera, que esto apenas empieza

Es momento de comenzar un año más. Atrás quedaron las celebraciones, "pachangas" y regalos que la Navidad nos dejó, acompañadas también de algunas deudas y kilitos de más, en los cuales quizá no reparamos en su momento. Una actitud revitalizadora de inicio de proyectos será la única capaz de ayudarnos a cumplir los propósitos que uva a uva deseamos hace unos días.

Por ello, en esta primera edición de 2014 traemos para ti las disciplinas *fitness* que se han vuelto una tendencia de consumo para que, ya sea solo o acompañado, puedas elegir según el tipo de ejercicio que más te convenga o se ajuste a tus necesidades y presupuesto.

Siguiendo con asuntos de peso, el Laboratorio Profeco analizó la calidad de básculas personales, tanto mecánicas como electrónicas, que te ayudarán a llevar el control de tu peso puntualmente.

Las compras navideñas y los gastos excesivos nos dejan con la cartera "seca", por lo que muchos pensamos en el empeño como una opción para ayudarnos en la tan tortuosa cuesta de enero. Para utilizar este servicio a tu favor —sacándole el mayor provecho y evitando no endeudarte más—, te ofrecemos algunos consejos y estrategias de seguridad que te ayudarán a elegir al proveedor que mejor se ajuste a tus tiempos y presupuesto.

Y como nunca es demasiado de cosas alegres, te invitamos a revisar las fechas de la temporada de carnavales en nuestro país, que en los meses de febrero y marzo llenan de música y color las calles de los principales destinos turísticos que año con año celebran esta tradición.

La rutina de la oficina y las actividades diarias dejan poco espacio para el cuidado de nuestra salud. Evita el sedentarismo realizando alguna actividad física, ya sea en un gimnasio o al aire libre.

Este 2014, salta del asiento y sacúdete la flojera, que esto apenas empieza.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Alicia Enid Sánchez Ortega. Tiraje: 50,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

¿Tienes dudas, sugerencias o experiencias de consumo que quieras compartir? Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter **(@r_consumidor)** o darnos *like* en Facebook **(Consumidor Inteligente).**

Fe de erratas: ¿Dónde quedó la tablita?

En la página 24 de la sección Radiografía, publicada en el número 442 –correspondiente a la edición de diciembre de 2013–, aparece la siguiente tabla de forma incompleta y con las imágenes equivocadas. Éstas son las empresas a las que el artículo alude:

Empresas que ofrecen películas y series a través de internet mediante renta, venta y de forma gratuita

Concepto / Proveedor	YouTube	CRACKLE	vudu	Google play
Tipo de contenido	Películas y TV	Películas y series de TV	Películas	Películas
Tipo de acceso	Renta y venta	Pagado por publicidad	Renta y venta	Renta y venta
Costo ($)	Desde $18 renta hasta $200 venta. Gratuito en algunas películas.	Gratuito	$10 a $60 renta / $80 a $200 venta	Desde $18 hasta $50 la renta y $200 venta
Pago por evento o renta individual ($)	Desde $18 hasta $40	No aplica	Desde $10 hasta $60	Desde $18 hasta $50
Plazo para ver el contenido por un evento	30 días para comenzar a ver la película. Una vez comenzada se tendrán de 24 a 48 horas para verla. Los tiempos específicos varían según la película	No aplica	24 a 48 horas	30 días
Periodo de prueba gratis	No especifica	No aplica	Con créditos VUDU para ver una película gratis. Los créditos serán válidos para su uso por un periodo de hasta un mes.	No especifica
Avances del contenido en video (Trailer)	Sí	Sí	Sí	Sí
Sinopsis	Sí	Sí	Sí	Sí
Géneros (películas)	Acción y aventura, comedia, drama, animadas, documentales, familiares románticas, ciencia ficción, terror, policiales, suspenso y misterio, deportes, música, cine internacional, entre otros.	Acción, ciencia ficción, comedia, crimen, suspenso y terror	Acción, aventura, comedia, crimen, documental, drama, extranjeras, familia, guerra, históricas, horror, musical, romántica, Sci-Fi/fantasía, suspenso, otros.	Acción y aventura, animación, ciencia ficción y fantasía, comedia, deportes, documental, drama, familia, misterio y suspenso, policial y terror
Dispositivos	Tabletas Android, en la mayoría de *smartphones*, iPhone, iPad, iPod, Mac, PC, Smart TV	PC, teléfono móvil, tableta, PS3 o internet TV	Mac, PC, Smart Blue-ray, Smart TV, iPad	Android y TV
Requerimientos mínimos de internet	Conexión a internet de más de 1 Mbps	Conexión de 200 kbps o más	SD-1 Mbps, HD-2.5 Mbps y HDX-5 Mbps	Acceso a internet y *software* compatible
Formas de pago	Tarjeta de crédito, débito y cupones	No aplica	Tarjeta de crédito, prepago o de regalo	Tarjeta de crédito y débito
Términos y condiciones del servicio o uso	Sí	Sí	Sí	Sí
Condiciones para la cancelación del servicio	Sí	No aplica	Sí	Sí
Seguridad de datos financieros para la compra a través de internet	Sí	No aplica	Sí	Sí
Formas de contacto	Correo electrónico	Correo electrónico, teléfono y chat	Correo electrónico, chat	Correo electrónico

Nota: La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Para mayor información de las características y precios, se recomienda consultar directamente con el proveedor del producto o servicio.Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
Fuente: Cámara Nacional de la Industria Cinematográfica y del Videograma (CANACINE) e información de algunas características recabada en los sitios de las empresas en octubre de 2013, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Anuncios claros, amistades largas

Jorge Ismael Bravo publicó en nuestro muro:

En una promoción de Aeroméxico —publicada en su página de Facebook—, anuncian un vuelo redondo de la Ciudad de México a Londres con un costo de 899 USD. Sin embargo, al momento de querer comprar el boleto, esta tarifa no aparece. ¿Se puede hacer algo a través de ustedes para que la empresa la respete?

Profeco responde:

La publicidad es parte fundamental del consumo y, como tal, debe obedecer principios elementales, como la veracidad de sus afirmaciones. Cuando se promociona un precio distinto al costo total (es decir, la suma que pagarás con impuestos, recargos y otros cobros), se está induciendo a los consumidores al error. A esto se le conoce como "publicidad engañosa". Si piensas que estás ante un caso semejante —o si ya caíste en uno—, acércate a **Profeco**.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al **Teléfono del Consumidor.** Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al **5568 8722** o al **01 800 468 8722** desde el resto de la República Mexicana.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

MÉXICO ORGÁNICO

Con el fin de impulsar la producción y la competitividad en materia de productos orgánicos, la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa) dio a conocer el distintivo que se utilizará para identificar a estos productos, así como las reglas para el uso del etiquetado. De esta forma, los consumidores sabrán qué productos cumplen con los criterios de producción orgánica, como garantía de calidad del suelo, del agua, de las prácticas agrícolas y el manejo de insumos, así como la conservación de ecosistemas y biodiversidad.

Fuente: Presidencia de la República

Hacer las cosas de forma **responsable** es un **buen comienzo**, y muchas **compañías** han **empezado** a hacerlo, pero, **al final**, no tendremos una "**economía sustentable**" si no consumimos **menos**.

Yvon Chouinard
alpinista, ambientalista y empresario

TOP 10

LOS DESEOS MÁS SALUDABLES

Como cada nuevo año, los propósitos están a la orden del día. Por ello, la revista *Health* hizo un listado de los **10 propósitos** más saludables. Sólo es cuestión de elegir uno y comprometerse con él.

1.
Perder peso

2.
Frecuentar a nuestros seres queridos

3.
Dejar de fumar

4.
Ahorrar dinero

5.
Evitar el estrés

SEGURIDAD EN DOS RUEDAS

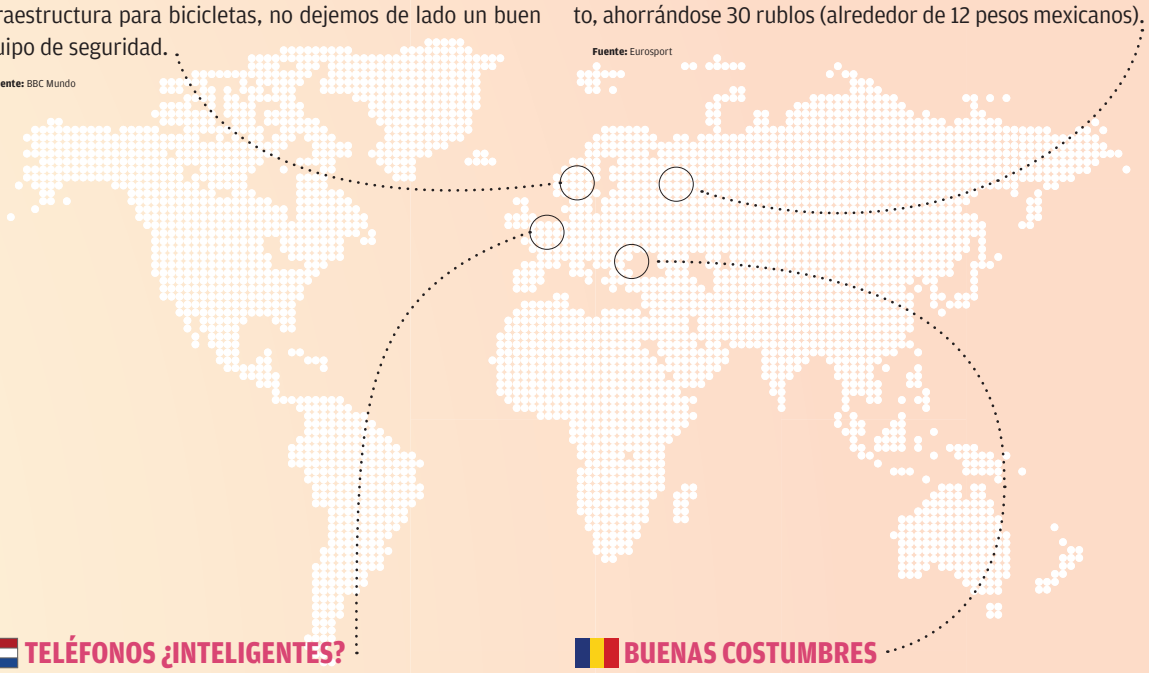
Andar en bici por la ciudad puede ser peligroso. De ahí que, para hacer más seguro el viaje, se utilice casco, chaleco reflejante y luces (aparte de respetar las reglas de tránsito). Por ello, Anna Haupt y Terese Alstin han creado el producto sueco Hövding, un casco que puede ser una solución para aquellos que se niegan a usarlo, pues se coloca como un collarín y se activa con el mismo principio de las bolsas de aire de los autos. Aunque muchos opinan que es más efectivo mejorar la infraestructura para bicicletas, no dejemos de lado un buen equipo de seguridad.

Fuente: BBC Mundo

ENTRENADOR EN EL METRO

Persuadir a alguien para que haga ejercicio es muy complicado, pero recompensarlo parece funcionar. Por eso, a unas semanas de los Juegos Olímpicos de Invierno en Sochi, el Comité Olímpico de Rusia está fomentando el ejercicio entre la población. Con este fin, ha instalado una máquina de alta tecnología en el metro de Rusia, la cual solamente acepta ejercicio como moneda. Los usuarios que logren hacer 30 sentadillas en dos minutos, recibirán a cambio un boleto de viaje gratuito, ahorrándose 30 rublos (alrededor de 12 pesos mexicanos).

Fuente: Eurosport



TELÉFONOS ¿INTELIGENTES?

Quizá no sepamos que al comprar un teléfono inteligente participamos en la violación de derechos humanos en el Congo para obtener estaño y tantalio, básicos en la construcción de un *smartphone*. Si lo supiéramos, exigiríamos que se vigilara la cadena de producción. Eso es lo que está haciendo Fairphone. Desde 2010, esta organización de Países Bajos ha buscado crear un teléfono libre de conflictos, hecho bajo las premisas de relaciones justas, transparencia en los costos, valores perdurables y con un diseño abierto y responsable. A casi 5 mil 700 pesos (325 euros), podemos ser más inteligentes que nuestros teléfonos.

Fuente: Fairphone

BUENAS COSTUMBRES

Los malos hábitos traen consecuencias para quien los tiene, pero también para quienes le rodean. Así como funciona el frasco donde arrojamos una moneda cada vez que se nos escapa una tosquedad, la *app* rumana Social Rehub colecta dinero cuando los usuarios repiten malos hábitos elegidos entre los amigos. Pueden formarse grupos y asignarse costumbres como fumar, morderse las uñas, llegar tarde, etcétera. Cada vez que alguien sea descubierto —la aplicación permite tomar fotos como evidencia—, su cuenta sube y deberá pagar la deuda. ¿Así aprenderemos?

Fuente: Springwise

Fuente: Health

6

Ofrecerse como voluntario

7

Volver a la escuela

8

Reducir el consumo de alcohol

9

Dormir más

10

Viajar

Prevé tus gastos fijos

¿Piensas que planear tu año financiero te llevará una eternidad? Dedícale una tarde de domingo y disfruta sus resultados todo el año. Sólo necesitas un calendario grande, una libreta y ganas de hacer las cosas de forma distinta.

El término "prever" es clave en el mundo de las finanzas personales. Al igual que un sinfín de vocablos en nuestro idioma, esta palabra hunde sus raíces en el latín, específicamente en el verbo *praevidere*, que, desde el tiempo de los césares, significa "ver con anticipación" (*pre*, antes; *videre*, ver).

Su importancia radica en que esta capacidad nos permite saber qué ocurrirá y tomar medidas al respecto.

Generalmente, todos tenemos una idea de qué pagos debemos hacer en la semana, el mes o durante el año. Sin embargo, un apoyo gráfico y datos precisos nos pueden hacer tomar conciencia de lo apretadas o en números rojos que pueden estar nuestras finanzas ante un descuido o un imprevisto.

Para que este año no ocurra lo mismo, te ayudamos a organizarte. Consigue:

- **1 calendario tamaño tabloide o más grande**
- **1 libreta**
- **3 plumones**
- **1 pluma**

Ellos te servirán para anotar y tener siempre a la vista al menos tres de los cuatro tipos de gastos: **fijos, variables, extraordinarios e imprevistos**.

FIJOS

Se trata de los pagos de un mismo monto que, llueva, truene o relampaguee, deberás realizar prácticamente durante cada mes (o por un tiempo considerable). Algunos, incluso, en fechas específicas. Ejemplos de este tipo de gastos son:

- Renta, hipoteca y créditos
- Colegiaturas
- Psicoterapia, rehabilitación física
- Deudas atrasadas y pagos a meses
- Medicamentos de enfermedades crónicas o tratamientos prolongados
- Membresías de gimnasios y clubes
- Revisiones médicas programables (dentista, ginecólogo, pediatra, etcétera)
- Servicios con pago de renta

Aunque de entrada puedan parecer un dolor de cabeza, este tipo de gastos te aportarán mayor certidumbre a la hora de planear.

❶ En la libreta que dedicarás a tus finanzas, anótalos de la siguiente forma:

Concepto[1]	Monto[2]	Fecha de pago[3]	Periodicidad[4]
Renta	6,500 pesos	Primeros 5 días	Mensual
Colegiatura	900 pesos	Día 15 máximo	Mensual (menos julio y agosto)
Psicoterapeuta	250 pesos	Jueves	Semanal
Refrigerador	1,000 pesos	Día 17	De enero a mayo
TV *on demand*	99 pesos	Días 3 de cada mes	Mensual
Dentista	550 pesos	Sin cita todavía	Enero y agosto
Transporte público	500 pesos	Diario	Diario (excepto sábados y domingos)

[1] **Concepto:** el bien o servicio que obtienes.
[2] **Pago:** la cantidad que pagarás.
[3] **Fecha de pago:** comprende el rango de días o fecha límite para efectuar el pago.
[4] **Periodicidad:** es decir, cada cuánto se paga. Algunos serán durante todo el año, otros por algunos meses y algunos por tiempo indefinido.

Tip:
Cada mes, en cuanto recibas tu pago –sea quincenal o mensual–, separa la parte que tienes destinada a estos pagos. Puedes:
-Sacar el dinero del cajero y, en un lugar seguro de tu casa, guardarlo en fajos "etiquetados".
-Transferirlo electrónicamente a una tarjeta de crédito si tienes tus pagos de servicio "domiciliados"; algunas te ofrecen recompensas en puntos. (Sólo no olvides revisar el importe de los recibos y la fecha de corte de tu tarjeta).

❷ Consulta con los demás integrantes de tu casa los pagos que se deben realizar. A veces son tantos y tan específicos que es fácil olvidarlos.
❸ Cuando tengas todos anotados, comienza a transcribirlos mes a mes (tomando en cuenta su periodicidad) en el calendario, utilizando un plumón de color.
❹ Al terminar, suma todos los montos (tomando en cuenta su periodicidad) y anótalos en números grandes en alguna parte de la hoja del mes.

Al anotar tus gastos en cada hoja del calendario, todos en casa podrán tener conciencia de qué meses serán más pesados y cuáles más livianos. E, incluso, si es necesario, qué servicio se debe suprimir en caso de emergencia financiera.

Toma en cuenta:
- Liquidar deudas y pagos atrasados debe ser siempre una prioridad.
- Considera los días en que puedes disponer de tus ingresos. Habrá pagos que, por fechas, deberás liquidar con la quincena del mes anterior.
- De ser posible, programa tus pagos antes de las fechas límite. Siempre es bueno contar con un "colchón" de tiempo para atenuar imprevistos.
- Hay servicios que te ofrecen beneficios por "pagos tempranos", investiga cuáles son y aprovéchalos.

VARIABLES

Estos gastos son un poco escurridizos. Aunque tienden a mantenerse en un rango estable durante todo el año, pueden —como su nombre lo indica— variar. A diferencia de los pagos fijos, no están escritos sobre piedra; se trata de estimados que sacas "a ojo de buen cubero" y que requieren de tu voluntad y vigilancia para no excederte. Ejemplos de este tipo de pagos son:

- Servicios con pago por uso, como la luz, el agua o el teléfono
- Gastos de manutención y ocio, como el súper, el cine, o salidas a comer fuera de casa

Como sólo puedes estimarlos —los precios del súper suben, a veces cedemos a antojos, algún mes haremos más llamadas que otro, etcétera—, requieren que establezcamos límites máximos que todos en casa deben respetar.

1. En tu libreta, dibuja una tabla como la siguiente:

Concepto[1]	Monto[2]	Fecha de pago[3]	Periodicidad[4]
Súper	700 pesos	Domingos	Quincenal
Mercado	300 pesos	Domingos	Semanal
Teléfono e internet	690 pesos	Día 20	Mensual
Luz	250 pesos	Día 15	Bimestral (enero)
Salidas a desayunar	400 pesos	Domingos	Semanal

[1] **Concepto:** el bien o servicio que obtienes.
[2] **Pago:** la cantidad aproximada que pagarás.
[3] **Fecha de pago:** comprende el rango de días o fecha límite para efectuar el pago.
[4] **Periodicidad:** es decir, cada cuánto se paga. Algunos serán durante todo el año, otros por algunos meses y algunos por tiempo indefinido.

2. En ella, coloca todos los pagos que pueden variar mes con mes. Al ser los montos aproximados, conviene que los dialogues con los otros miembros de la casa para llegar a un monto lo más real posible.
3. Suma el total de aproximados.
4. Anota en el calendario —con un plumón de color distinto al de los pagos fijos— aquellas fechas límite de pago, como es el caso de los servicios. También el total aproximado, y ponlo junto al fijo.

Tip:
· Dar el "tarjetazo" puede ser contraproducente a la hora de vigilar tus finanzas, porque puede crearte la idea de que "todavía tienes dinero guardado". Por ello, prefiere ir de compras con dinero en efectivo.
· Los pagos de servicio por uso generalmente incluyen un monto de renta. Asegúrate de siempre tener al menos esa cantidad de dinero.
· Recortar gastos es bueno, pero no abuses. Limitar salidas al cine, a desayunar o rentar una película es bueno para tu bolsillo, siempre y cuando no afecte tu calidad de vida. Divertirse es parte importante de la vida familiar.

Toma en cuenta:
- **Procura siempre presupuestar "más arriba". Te dará un margen para casos que no estés contemplando y que puedan afectar tus finanzas.**
- **Estos aproximados son topes; sin embargo, debes adecuarlos a la realidad. Guarda durante todo el mes tus *tickets* y al final suma los totales. ¿Estabas por debajo o por arriba de tu gasto real?**
- **Este tipo de gastos son los que más se prestan a recortar. Vigílalos y, en caso de ser necesario, redúcelos.**

Coloca el calendario en un punto de encuentro de la casa, como la cocina o

EXTRAORDINARIOS

Se trata de aquellos pagos con un periodicidad mínima y montos que pueden variar mucho. Por lo general, se trata de pagos únicos, considerables o fruto de tiempo de planeación y ahorro (al menos idealmente). Por ejemplo:

- Celebraciones como bodas, aniversarios, XV años, cumpleaños
- Adquisiciones que deben ser planeadas
- Remodelación de la casa
- Inscripciones
- Vacaciones

Estos pagos, debido a su naturaleza, deben ser previstos con la mayor antelación posible. Por ejemplo, en el caso de las vacaciones, se debe dar anticipo para las reservaciones del hotel o comprar con antelación el boleto de avión.

❶ En tu libreta, dibuja una tabla como la siguiente:

Concepto[1]	Monto[2]	Fecha de pago[3]
Bodas de plata	30,000 pesos	17 de julio
Remodelación de la cocina	50,000 pesos	Noviembre
TV	Hasta 15,000 pesos	Buen Fin
Inscripción	7,000 pesos	10 de agosto

[1] **Concepto:** el bien o servicio que obtienes.
[2] **Pago:** la cantidad aproximada o exacta que pagarás.
[3] **Fecha de pago:** el día que se llevará a cabo.

Tip:
· Divide el costo entre el tiempo. Es decir, si tus bodas de plata serán el 17 de julio y hoy es 17 de enero, tienes seis meses para ahorrar 30,000 pesos; deberás juntar 5,000 pesos cada mes para llegar a tu meta.
· En el caso de eventos como vacaciones o festejos, conviene que dediques una sección de tu libreta a anotar todo lo que necesitarás, desde vasos hasta decoración, o desde el avión hasta un traje de baño. Y, claro, presupuestarlo.

❷ Calcula cuánto tiempo te tomará cubrir este gasto extraordinario, desde el día en que realizas este presupuesto hasta la fecha en que deberás pagar.
❸ Márcala en el calendario.

Toma en cuenta:
· **Al tratarse de "gastos fuertes", requerirás ahorrar poco a poco. Conviene anotar cuánto dinero tienes que "apartar" mes con mes y agregarlo en tu calendario con los pagos fijos en un rubro que puedes llamar "ahorro".**

IMPREDECIBLES

La vida es impredecible. Hay cosas que, aunque hagamos un esfuerzo enorme, no podemos prever. Por ejemplo:

- Accidentes
- Enfermedades
- Oportunidades de negocio
- Muertes

Por ello, conviene siempre tener un "colchoncito" de dinero que nos pueda salvar de "no tener en dónde caer muerto" o para aprovechar oportunidades irrepetibles.

❶ A los ingresos de cada mes, réstale los egresos.
❷ Anótalos con un plumón en el calendario.
❸ Si hay un sobrante, esa será la cantidad que mes con mes debes ahorrar. De lo contario, debes comenzar a hacer recortes para salir adelante.

Toma en cuenta:
· **Ahorrar es fundamental. Siempre que elabores un presupuesto, destina una parte a este rubro.**

Tip:
Considera el ahorro como una renta fija que debes dar. Esto para no caer en la tentación de no tomarlo en cuenta.

el cuarto de televisión. Guarda la libreta cerca, en un lugar que todos conozcan.

Carnavales:

Tradición que libera

Alrededor del mundo, estas celebraciones invitan a "relajar la moral" antes de dar inicio a la Cuaresma. En México, existen al menos 200 carnavales que mezclan danza, música y tradiciones prehispánicas que han sobrevivido al paso del tiempo.

Cortesía de: Frank Coronado

Aunque no existen dos iguales, todos los carnavales comparten el mismo espíritu festivo, lleno de excesos, que abre el camino a la Cuaresma —el periodo de abstinencia, recogimiento espiritual y arrepentimiento que culmina en la Semana Santa—.

En nuestro país, estas fiestas están profundamente arraigadas. Y aunque los de Veracruz y Mazatlán son los más populares, existen cientos a lo largo de todo el territorio, donde tradiciones prehispánicas relacionadas con el solsticio de primavera y el inicio de la temporada de siembras, se mezclan con el baile, la música y la fiesta.

De norte a sur, nuestro país ofrece numerosas opciones para darte "una escapada" y ser partícipe de este abanico de celebraciones. Aquí te damos una probadita.

Tenosique, Tabasco
Del 19 al 21 de **febrero**

Danza del Pochó, maya
En esta celebración, la purificación se realiza a través de la Danza del Pochó, en la que –como en el Popol Vuh– los hombres de madera o cojoes, carentes de entendimiento, son guiados al orden por los jaguares, apoyados por sus compañeras, las pochoveras.

Puerto de Veracruz, Veracruz
Del 25 de febrero al 5 de **marzo**

Quema del Mal Humor
Al son de la jarana, el danzón, la cumbia y hasta el reguetón, miles de personas participan en la fiesta más alegre de México, quemando el mal humor, penas y males, representados en las efigies de figuras públicas.

Mérida, Yucatán
Del 26 de febrero al 5 de **marzo**

La Vaquería
Conocido también como desfile tradicional, recupera una vieja costumbre de la zona en que la gente, vestida de blanco, baila para sus invitados sones mayas tradicionales, entre bromas y mucho jolgorio.

Mazatlán, Sinaloa
Del 27 de febrero al 5 de **marzo**

Combate naval
A lo largo del malecón, los mazatlecos disfrutan el impresionante despliegue de fuegos pirotécnicos que se lanzan desde mar y tierra, recordando la Batalla de Mazatlán, que en 1864 se suscitó entre fuerzas mexicanas e invasores del Imperio francés.

Cortesía de: Frank Coronado

Cortesía de: elvistobueno.com.mx/Liliodeth Torrescano

Cortesía de: www.radiomayabtv.com

Huejotzingo, Puebla
Del 1 al 4 de **marzo**

La Batalla de Puebla
Rememorando la intervención francesa, miles de personas representan la lucha entre pólvora y disfraces, mientras en el palacio municipal se rescata a la princesa raptada por los invasores, para culminar con la boda entre ella y su salvador.

Calnali, Huasteca de Hidalgo
Del 1 al 5 de **marzo**

Gran concurso entre barrios
Al son de los matlanchines, los habitantes se disfrazan de cuernudos y mecos –seres sobrenaturales, unos con cuernos, otros pintados de negro–, representando con danzas tradicionales la visita de las fuerzas del otro mundo, concursando para ver quién lo hace con más candor.

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas
Del 2 al 6 de **marzo**

Carnaval Zoque-Coiteco
Ataviados con coloridos vestidos, los lugareños rinden honor al "Padre Sol" y representan la lucha entre el bien y el mal de moros contra cristianos, pero desde la mirada de los pobladores originarios.

Cortesía de: Ariel Silva @arielsilvafoto

Fuentes
· Gobierno del Estado de Tabasco. (2010). *El juego del Pochó, danza ancestral viva.* [Documental]. Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.youtube.com/watch?v=d2lGLuephbs
·Martínez Fernández, Alfredo. (s.f.). "La fiesta de carnaval en Calnali, Hidalgo". México Desconocido. Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.mexicodesconocido.com.mx/fiesta-de-carnaval-en-calnali-hidalgo.html·
México Lindo y Querido. (2012). "Carnaval Zoque Coiteco". En Avelino, Gabriela y Castro, José [Productores]. *México Lindo y Querido.* [Serie de televisión]. México: Sonrise Media Rolling, S.A. de C.V. Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.youtube.com/watch?v=c7ZbjBTLH2g
· Turismo en Veracruz. (19 de febrero de 2012). "La historia del carnaval se vincula con raíces prehispánicas y andaluces". Turismo en Veracruz. Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.turismoenveracruz.mx/2012/02/la-historia-del-carnaval-se-vincula-con-raices-prehispanicas-y-andaluces/

Guía para un empeño eficiente

En teoría es fácil: llevas una prenda y la dejas en garantía, la casa de empeño te presta cierta cantidad y la recuperas cuando regreses el dinero. Sin embargo, en la práctica puede no ser tan tan simple...

Todos, en algún momento, hemos atravesado una crisis financiera o, como decimos coloquialmente, una "mala racha". La mayoría de las ocasiones, sucede durante los meses de enero y febrero, en gran medida debido a los gastos excesivos de las fiestas decembrinas, los aumentos de precio que suelen darse a incios de año y los compromisos previamente adquiridos. Por ello, durante la famosa "cuesta" es común vernos en apretos económicos y tener que recurrir a los servicios de préstamo prendario ofrecidos por las casas de empeño, que a principios de año registra un incremento notable en el volumen de sus operaciones.

Y ahora, ¿qué hago?

Si ya tienes "el agua hasta el cuello" con las deudas, tenemos algunas recomendaciones que deberás tomar en cuenta antes de empeñar cualquier bien.

1. Considera si ya has explorado otras formas de hacerte de dinero: recurrir a las casas de empeño siempre debe ser tu último recurso. Se trata de dinero rápido, pero nunca barato.
2. Procura acercarte a instituciones de asistencia social que presten este servicio; suelen contar con menores porcentajes en sus tasas de interés.
3. Visita distintos proveedores, para que puedas hacer una valoración y comparar los servicios y condiciones que te ofrecen.

¿En qué consiste el empeño?

Antes de "aventarte", conviene que sepas cómo funciona este servicio paso a paso, pues no es tan simple como podrías imaginar:

1 Avalúo

Al llegar al local, el primer paso será que personal de la empresa haga un avalúo del bien que quieres empeñar. Dependiendo de "la prenda" —aquello que dejarás empeñado—, el avalúo puede variar según el peso, antigüedad, funcionamiento adecuado, golpes, etcétera. Algunas casas ofrecen prestarte hasta un 80% del dinero por el que sea valuada la prenda. Sin embargo, el préstamo promedio va del 25% al 45% de su valor.

¡Cuidado con el coyotaje!

Se les llama coloquialmente "coyotes" a las personas que ofrecen comprar boletas de préstamo cuyo plazo haya vencido para después reclamar la demasía

2 Diagnóstico

El valuador te informará el total del préstamo que se puede otorgar, así como los plazos y condiciones de pago que deberás cumplir para recuperar la prenda. Todos los proveedores de crédito prendario te cobrarán, además de lo prestado, sus servicios (es decir, intereses); también incluirán costos como seguro contra robo, almacenaje e IVA. De ahí la importancia de preguntar hasta que no te quepa ni la menor duda.

3 Toma de decisión

Este es el momento en el que aceptas o no el compromiso y condiciones generales del préstamo.

4 Documentación

Es probable que te soliciten una identificación oficial, así como un comprobante de domicilio.

Deberás llenar y recibir copia de la boleta de empeño con todos tus datos y el contrato correspondiente, el cual es necesario conserves para refrendar el empeño, desempeñar la prenda y para otras reclamaciones, además de recibir el dinero en efectivo que solicitaste.

5 Refrendo

Si no tienes el dinero para recuperar tu prenda, puedes recurrir al refrendo, pagando los costos del periodo vencido. Así podrás ampliar el plazo para recuperarla.

6 Fin de plazo

Si no se vende la prenda, tienes derecho a recuperarla, siempre y cuando presentes tu boleta y pagues los adeudos correspondientes. En caso de que se venda, tienes derecho a recibir un porcentaje de las ganancias por concepto de dicha venta. A esto se le conoce como demasía.

Marco legal

En México, las casas de empeño son un sector regulado por la ley. En la **Norma Oficial Mexicana NOM-179-SCFI-2007, Servicios de mutuo con interés y garantía prendaria**, se establecen los puntos que debe contener el contrato que el usuario debe firmar para hacer uso de este servicio. Entre ellos, destaca:

- De acuerdo al artículo 65 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor, las casas de empeño deben inscribirse al Registro Público de Casas de Empeño.
- También están obligadas a **registrar su contrato** ante **Profeco**.
- Los contratos de préstamo prendario deben incluir:

A) Descripción de la prenda depositada
B) El importe a pagar
C) Costo anual totalizado (CAT)
D) Costo diario totalizado
E) Costo mensual totalizado
F) Monto del seguro y almacenaje

- Las facultades de **Profeco** se limitan a las casas de empeño comerciales, no a las de asistencia pública.
- Las quejas más frecuentes son por cobros extra, por deterioro o alteración de la prenda, por venta de prenda antes del plazo y por no ofrecer información suficiente.

Visita distintos proveedores, para que puedas hacer una valoración y comparar los servicios y condiciones que te ofrecen

Consejos prácticos

- Las casas de empeño de asistencia privada suelen tener intereses más bajos (un CAT que ronda el 120%) y las comerciales los más elevados (CAT de 257% en promedio). Ejemplos de casas de asistencia privada son: Nacional Monte de Piedad, Fundación Rafael Dondé y Fundación Luz Saviñón.
- Lleva tu pieza a varias casas de empeño y compara el avalúo que hacen y las condiciones de préstamo que te ofrecen.
- Trata de evitar los refrendos: recupera tu prenda lo antes posible.
- Conserva siempre tu boleta de préstamo, ya que la necesitarás para todos los trámites.
- Exige copia del contrato que firmaste y corrobora que esté registrado ante **Profeco**.
- Si no desempeñaste tu prenda y te notificaron que fue vendida, preséntate a la casa de empeño para exigir tu demasía.
- Verifica que se encuentre vigente su inscripción ante el Registro Público de Casas de Empeño.
- Al momento de empeñar, exige que en la descripción de la misma quede asentada la calidad y condiciones (buena, mala, gastada, etcétera) de la misma.
- Cuando desempeñes, corrobora que se trate de tu pieza antes de entregar tu boleta; también verifica que no haya sufrido daños ni alteraciones.

Glosario:

No te "hagas bolas" con los términos. Estos son los conceptos básicos que debes manejar antes de empeñar una prenda:

- **Billete o boleta de empeño**: documento que comprueba la operación realizada entre la casa de empeño y el deudor.
- **Contrato de prenda:** contrato en el que un deudor entrega un bien (la prenda) al acreedor, para así garantizarle el cumplimiento de la obligación y su preferencia en el pago, quedando el acreedor obligado a devolver el bien si el deudor cumple oportunamente su obligación.
- **Demasía:** se trata de una suma de dinero que se le da al deudor cuando el bien que dejó en prenda —y no desempeñó en el tiempo establecido— fue vendido.
- **Pignorante:** persona que solicita un préstamo con garantía prendaria.
- **Prenda:** el bien mueble (es decir, objeto) que se deja en garantía.
- **Refrendo:** es el proceso mediante el que un pignorante, cumpliendo lo pactado en el contrato de prenda, y de acuerdo con las condiciones de la boleta de empeño, puede, mediante el pago de los intereses devengados y lo correspondiente al costo del almacenaje, mantener la prenda empeñada.

Fuentes
· Portal del Consumidor. (2012). "Casas de empeño". Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/?page_id=8553
· Proteja su dinero. (13 de enero de 2010). "Qué debes saber de las casas de empeño". Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/credito/deudas/141-que-debes-saber-de-las-casas-de-empeno

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea• Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

6 tecnologías que serán tendencia en 2014

Puede que aún falten unas décadas más para ver autos voladores en el vecindario. No obstante, este año seremos testigos de cómo diversas tecnologías —algunas en desarrollo, otras en proceso de masificación— continúan cambiándonos la vida. A continuación, te presentamos 6 candidatas a transformar nuestro día a día.

Smartwatches

Los relojes inteligentes no son una novedad en el mercado. Sin embargo, han experimentado un segundo aire a raíz de que Apple los reconsiderara como un complemento ideal para teléfonos celulares. El lanzamiento del modelo Gear, de Samsung, es prueba de ello.

Aunque la oferta de estos dispositivos todavía "se queda corta" en cuanto a las funciones que ofrece, empresas como Pebble ya buscan la manera de integrar nuevas herramientas a estos aparatos; por ejemplo, la ejecución de comandos —como contestar, subir el volumen o colgar la llamada— mediante gestos y movimientos.

Búsquedas de voz

A pesar de que ya existen numerosos productos que integran esta tecnología, los desarrolladores continúan trabajando para que la detección de voz sea más eficiente. Y aunque muchos consumidores no se sienten "cómodos" hablándole a sus *gadgets*, se espera que su inclusión haga desaparecer el teclado de algunos dispositivos.

Impresión en 3D

Tampoco es una tecnología nueva. No obstante, poco a poco comenzará a masificarse. Los precios actuales para impresoras con capacidades pequeñas (4" x 4" x 4") rondan los 300 dólares, y se espera que disminuyan hasta volverse muy accesibles.

Estos aparatos hacen que la teletransportación no parezca lejana; basta introducir los planos para que realicen maquetas volumétricas y funcionales de cualquier diseño.

Sin embargo, como todo, implican riesgos potenciales. El año pasado se popularizó un video donde una de estas impresoras creó un modelo de una pistola funcional, cuyos planos se distribuyen a través de internet.

Impresora 3D Cube, foto cortesía de cubify.com

Consolas inteligentes

La línea entre entretenimiento y videojuegos cada vez es más delgada. Y durante 2014, se espera que adelgace más con la incursión de la última generación de consolas de las marcas líderes del mercado: Xbox One de Microsoft y PlayStation 4 de Sony.

Estas consolas, más que meros reproductores para videojuegos (como lo fueron sus predecesoras), son portales al entretenimiento.

Además de cambiar el canal con comandos de voz, recuerdan tus programas favoritos, te notifican cuando haya salido a la venta un DVD que esperabas, reproducen discos Blu-ray, e incluso son compatibles con el celular.

Google Glass

Se trata de un dispositivo con forma de anteojos que, en lugar de cristales, tiene pantallas para proyectar información, y que se opera mediante el uso de comandos de voz o de gestos. A este tipo de tecnología se le ha denominado "realidad aumentada", pues te permite interactuar con el mundo obteniendo información extra, como el clima, mantener una videoconferencia, utilizar el GPS, entre otras maravillas.

Todavía se encuentra en fase de prueba, y aunque no hay una fecha oficial de lanzamiento, se espera que en el transcurso de este año se ponga a disposición del público con un costo de alrededor de mil 500 dólares.

Paga al recibir

Solamente 35% de los internautas mexicanos ha realizado una compra por internet, de acuerdo con un estudio de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) realizado en 2012. Esta cifra habla de una gran desconfianza de los usuarios a dar sus datos, recibir el producto y, en palabras llanas, ser víctimas de un fraude.

Una vertiente que han adoptado algunas empresas para revertir esta situación es utilizar el sistema de "pague al recibir". Sin embargo, este modelo, por lo general, se reduce al efectivo, lo que resulta impráctico. Por ello, se han desarrollado nuevas tecnologías como iZettle, un lector de tarjetas que funciona con un teléfono Android o iPhone con conexión a internet, lo que permitirá, en un futuro no muy lejano, que cualquier compra realizada virtualmente sea pagada al momento de recibirla.

Fuentes

· AMIPCI. (2012). Estudio de comercio electrónico México 2012. Consultado el 15 de noviembre de 2013, en http://www.amipci.org.mx/documentos/est_com_electronico2012.pdf

· Hicks, J. (2013). "The Xbox One: 33 Things you Need to Know". Xbox The Official Magazine. Consultado el 16 de noviembre de 2013, en http://www.oxm.co.uk/61886/features/the-xbox-one-33-things-you-need-to-know/?page=2

· iZettle. (2013). "Acepta pagos con tarjeta con tu iPhone, iPad o Android". iZettle. Consultado el 15 de noviembre de 2013, de https://www.izettle.com/MX

· Lee, A. (6 de noviembre de 2013). "Pebble to Developers: Get Ready to Rock with New Wearable Tech Tools". Readwrite. Consultado el 15 de noviembre de 2013, en http://readwrite.com/2013/11/06/pebble-sdk-sensors-quantified-self?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:readwriteweb (ReadWriteWeb)

· Roth, A. (13 de noviembre de 2013). "Hands On: Features Ahead of the Xbox One, Sony has Unleashed the PlayStation 4". Techradar. Consultado el 15 de noviembre de 2013, en http://www.techradar.com/reviews/gaming/games-consoles/sony-ps4-1131803/review/2

Comer fuera de casa:

¿EL PAN NUESTRO DE TODOS LOS DÍAS?

¿Sabías que en México se destina hasta 21.5% del gasto de los hogares a alimentos preparados fuera de casa? De acuerdo con la ONU, incluso existen segmentos de nuestra población que dependen completamente de este tipo de alimentos. Para muchos, comer “en la calle” no es un lujo ni un “gusto”, sino una necesidad. Conoce cuáles son las principales razones por las que se come fuera de casa, los alimentos predilectos y el papel que juegan estos platillos en la epidemia de sobrepeso y obesidad que transitamos.

Fotos: Alejandra Colín

Comer en la calle es una práctica común en todo el país. Tanto es así, que en México se destina hasta 21.5% de los gastos en alimentos preparados fuera de casa, existiendo segmentos de la población que dependen completamente de ellos para subsistir.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) de 2012, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el porcentaje de hogares que consume alimentos y bebidas fuera del hogar es de 50.3%. Sin embargo, éste varía dependiendo del nivel de ingreso. Por ejemplo, 75.6% de los hogares con mayores posibilidades económicas realiza comidas fuera del hogar, destinando 35.7% de su gasto total a alimentos y bebidas. En contraparte, 28.1% de los hogares con menores ingresos come fuera del hogar, desembolsando 10.3% de su gasto en este rubro.

Algunos estudios han determinado que este comportamiento ha sido una de las principales consecuencias de la urbanización, en la cual existe una numerosa población flotante que entra y sale de la ciudad para trabajar o estudiar y que depende en buena medida de la venta de alimentos preparados fuera del hogar.

Dichos alimentos satisfacen el hambre, pero no siempre cubren los requerimientos nutricionales básicos. De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos[1], los alimentos brindan la energía y los nutrientes necesarios para estar sano (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua), y que se pueda obtener el "combustible" para moverse, pensar y crecer, entre otras funciones.

Según Héctor Genaro Bourges Rodríguez, director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, sí es posible llevar una alimentación adecuada en las grandes ciudades tomando en cuenta las costumbres y hábitos de los individuos, siempre y cuando el lugar o establecimiento proporcione alternativas para una alimentación completa y equilibrada con base en los grupos de alimentos considerados en el Plato del Bien Comer: verduras y frutas, cereales, leguminosas y los alimentos de origen animal.

La urbanización y el consumo de alimentos

De acuerdo con el documento Garantía de la Inocuidad y Calidad de los Alimentos[2], publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se espera que en el 2020 la población urbana del mundo en desarrollo se duplique, alcanzando los 3 mil 400 millones de personas.

En estos territorios, los alimentos y bebidas ya preparados para el consumo son elaborados o distribuidos por vendedores fijos y ambulantes, en la mayoría de los casos, a precios razonables y de fácil acceso, y suelen encontrarse en las calles u otros lugares públicos cercanos a los centros de trabajo, escuelas, hospitales, terminales de autobuses, etcétera.

Según la ONU, la Ciudad de México es la tercera más grande del mundo, con 8 millones 851 mil 80 habitantes al 2010, a la cual, para efectos del presente artículo, es conveniente añadir la población flotante existente, así como sucede en otras partes del mundo.

Tomando en cuenta el estudio "Población en movimiento: conceptos clave y métodos de análisis exitoso"[3] del Consejo Nacional de Población (Conapo), la población flotante es la que utiliza un territorio, pero cuyo lugar de residencia habitual es otro, y que sumada a la población residente permitirá determinar la "carga de población" que realmente soporta cada territorio.

La movilidad de este tipo de población está determinada por diferentes necesidades: trabajo, estudio, atención médica, compras, turismo y hospitalización, entre otras. Lo anterior significa que esa población, junto con la residente, requiere consumir alimentos fuera de casa en algún momento del día.

De acuerdo con el estudio "Estimación del precio de alimentos fuera del hogar en el DF", elaborado por el Centro de Orientación Alimentaria (COA)[4], salir a trabajar o estudiar en el Distrito Federal demanda comer fuera, lo que genera un gasto por la imposibilidad de regresar a comer a casa o transportar alimentos preparados desde el hogar.

Para conocer los hábitos de la población del Distrito Federal al consumir comida preparada fuera de casa entre semana y fines de semana, la Dirección General de Estudios sobre Consumo realizó una encuesta, del 28 de octubre al 27 de noviembre de 2013, a 877 personas[5] en la capital del país.

Se obtuvo información sobre los hábitos de compra de alimentos preparados y bebidas en el desayuno, comida y cena, además de la colación o *lunch* entre comidas. También sobre la percepción nutricional de los alimentos preparados fuera de casa que tenían los encuestados.

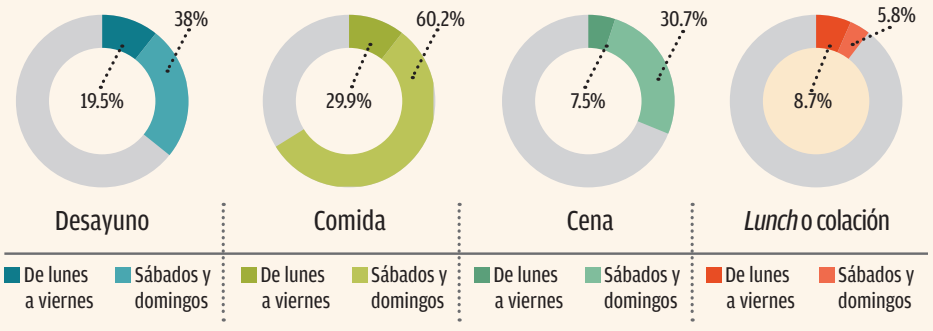
1. EL MOMENTO FAVORITO

De acuerdo con los resultados de la encuesta, los capitalinos tienen el hábito de salir a comer durante los fines de semana. La mayoría coincidió en la "comida fuerte" (60.2%), seguida por el desayuno (38.0%) y por la cena (30.7%).

El número de personas que coincidió en realizar comidas fuera de casa entre semana fue menor, siendo la comida (29.9%) la más mencionada, seguida por el desayuno (19.5%) y el *lunch* (8.7%).

[1] "Nutrición". (2012)
[2] Garantía de la Inocuidad y Calidad de los Alimentos. (s.a.).
[3] "Población en movimiento: conceptos clave y métodos de análisis exitoso". (2010).
[4] "Estimación del precio de alimentos fuera del hogar en el DF". (Noviembre de 2011).
[5] Se consideró a los encuestados que sí o a veces compran o consumen alimentos preparados en establecimientos fuera de casa; ya sea para el desayuno, comida, cena, *lunch* o colación entre semana o sábados y domingos. Cuando no compran alimentos para algún tiempo de estas comidas, se debe a que lo hacen en casa, lo preparan y lo llevan fuera de ésta, o simplemente porque no realizan alguna de ellas.

Porcentaje de encuestados que consume alimentos en la calle



2. LOS ALIMENTOS PREDILECTOS

Una ciudad como el DF ofrece numerosas opciones a los consumidores. Estos fueron los alimentos más mencionados en la encuesta:

Desayuno

De acuerdo con los resultados de la encuesta, **los tamales fueron el alimento predilecto para desayunar** entre semana (20.5%), mientras que la **barbacoa y las carnitas en el fin de semana** (38.1%). En ambos casos, los lugares más mencionados para consumir estos alimentos fueron los **puestos callejeros,** y la bebida para acompañar su desayuno fue el **refresco,** especialmente durante los sábados y domingos (42.3%). La frecuencia con la que se desayuna fuera de casa entre semana fue de entre tres y cinco veces (24% cada una) y de una vez cada semana (38%).

Desayuno	Lunes a viernes	Sábados y domingos
Alimentos preferidos	◗ **Tamales o tortas de tamal** (20.5%) ◗ Quesadillas, sopes, gorditas o tostadas (16.4%) ◗ Sándwiches, cuernitos, burritos, *baguettes*, etc. (12.3%)	◗ **Barbacoa o carnitas** (38.1%) ◗ Quesadillas, sopes, gorditas o tostadas (18.3%) ◗ Tacos (12.3%)
Lugares elegidos	◗ **Puestos móviles de la calle** (43.3%) ◗ Puestos fijos en la calle (18.1%)	◗ **Puestos móviles en la calle** (37.8%) ◗ Mercados públicos (15.6%)
Bebidas preferidas	◗ **Refrescos** (24%) ◗ Atoles (18.1%) ◗ Café (15.2%)	◗ **Refrescos** (42.3%) ◗ Jugo de frutas (11.4%) ◗ Atoles (6.3%)
Frecuencia de compra de los alimentos	◗ **Cinco veces por semana** (24.0%) ◗ Tres veces por semana (24.0%) ◗ Dos veces por semana (20.5%)	◗ **Una vez por semana** (38.1%) ◗ Una vez cada 15 días (30.9%) ◗ Una vez al mes (15.0%)

Lunch

Respecto del *lunch* o colación, fueron las **golosinas** y las **tiendas de abarrotes** o misceláneas los rubros que acumularon mayor número de menciones. De igual forma, los consumidores reportaron hacerlo **cinco veces a la semana** (29.0%) o una vez cada fin de semana (39.2%).

Lunch o colación	Lunes a viernes	Sábados y domingos
Alimentos preferidos	◗ **Golosinas** (42.1%) ◗ Fruta picada (21.1%) ◗ Pan o galletas (14.5%)	◗ **Golosinas** (64.7%) ◗ Postres varios (11.8%)
Lugares elegidos	◗ **Tiendas de abarrotes o misceláneas** (27.6%) ◗ Puestos móviles en la calle (17.1%)	◗ **Tiendas de abarrotes o misceláneas** (41.2%) ◗ Puestos móviles en la calle (17.7%)
Bebidas preferidas	◗ **Refrescos** (18.4%) ◗ Jugo de frutas (13.2%)	◗ **Refrescos** (35.3%) ◗ Agua embotellada natural o de sabor (9.8%)
Frecuencia de compra de los alimentos	◗ **Cinco veces por semana** (29.0%) ◗ Una vez por semana (21.1%) ◗ Dos veces por semana (19.7%)	◗ **Una vez por semana** (39.2%) ◗ Dos veces por semana (35.3%) ◗ Una vez cada 15 días (11.8%)

Comida

Entre semana, los alimentos predilectos en este rubro fueron las **comidas corridas** realizadas en su mayoría en fondas y loncherías. El **refresco** también fue la bebida más preferida (30.5%). Respecto a la frecuencia de compra, los encuestados comen en la calle de **cinco a tres veces** por semana. Para los fines de semana, la mayor frecuencia de menciones la obtuvo el **pollo rostizado** con 21.6%; este y los otros alimentos preferidos pueden ser consumidos tanto en **rosticerías** como en **restaurantes no de cadena**.

Comida	Lunes a viernes	Sábados y domingos
Alimentos preferidos	◗ **Comidas corridas** (50.4%) ◗ Tacos (9.2%) ◗ Comida a granel (7.6%)	◗ **Pollos rostizados, adobados, al carbón, etc.** (21.6%) ◗ Comida rápida (17.6%) ◗ Comida a la carta (11.0%)
Lugares elegidos	◗ **Fondas y loncherías** (43.9%) ◗ Mercados públicos (7.6%) ◗ Restaurantes de cadena (7.3%)	◗ **Rosticerías** (15.5%) ◗ Restaurantes no de cadena (14.4%) ◗ Establecimientos de comida rápida (11.9%)
Bebidas preferidas	◗ **Refrescos** (30.5%) ◗ Agua de frutas (19.5%)	◗ **Refrescos** (48.7%) ◗ Agua de frutas (7.0%)
Frecuencia de compra de los alimentos	◗ **Cinco veces por semana** (38.6%) ◗ Tres veces por semana (18.7%) ◗ Una vez por semana (13.7%)	◗ **Una vez por semana** (47.4%) ◗ Una vez cada 15 días (20.6%) ◗ Una vez al mes (18.9%)

Cena

En ambos casos, los **tacos** y las **quesadillas, sopes, gorditas o tostadas** fueron los alimentos preferidos consumidos entre semana. De igual forma, el **refresco** apareció como la bebida predilecta y el consumo se realiza al menos una vez por semana.

Cena	Lunes a viernes	Sábados y domingos
Alimentos preferidos	◗ **Tacos** (59.1%) ◗ Quesadillas, sopes, gorditas o tostadas (19.7%)	◗ **Tacos** (43.5%) ◗ Quesadillas, sopes, gorditas o tostadas (24.9%) ◗ Comida rápida (17.8%)
Lugares elegidos	◗ **Puestos móviles de la calle** (30.3%) ◗ Taquerías (30.3%) ◗ Puestos fijos en la calle (15.2%)	◗ **Taquerías** (30.1%) ◗ Puestos móviles en la calle (14.9%) ◗ Puestos o locales en casas particulares (14.1%)
Bebidas preferidas	◗ **Refrescos** (63.6%) ◗ Café (6.1%)	◗ **Refrescos** (71.4%) ◗ Café (2.2%)
Frecuencia de compra de los alimentos	◗ **Una vez por semana** (37.9%) ◗ Dos veces por semana (21.2%) ◗ Una vez cada 15 días (19.7%)	◗ **Una vez por semana** (46.1%) ◗ Una vez cada 15 días (25.7%) ◗ Una vez al mes (14.1%)

En general, **los alimentos más mencionados fueron los tacos**, predilectos en los desayunos y cenas (tanto entre semana como en fines) y la comida en días hábiles. **Las quesadillas, sopes, gorditas o tostadas** —los denominados antojitos— **aparecen como favoritos tanto en desayunos como cenas**. Asimismo, **el refresco se lleva el primer lugar como la bebida favorita** en todos los rubros, muy acorde con las cifras que actualmente se manejan sobre su consumo excesivo.

3. CUÁNTO NOS CUESTA

De acuerdo con las menciones de los encuestados, el gasto aproximado destinado para su desayuno o cena fue de 21 a 40 pesos; para las comidas, preferentemente gastan de 41 a 60 pesos y una cantidad de hasta 20 pesos, para el luch o colación.

Gasto aproximado que destinan para la compra de alimentos por comidas

4. LAS RAZONES

¿Y qué dijeron los encuestados sobre su consumo? Estas fueron las principales explicaciones que dieron acerca de sus hábitos:

- La mayoría de consumos de alimentos que se realizan en la calle se deben a que no tienen tiempo de prepararlos o comerlos en casa **(33.8%),** por gusto a esos alimentos **(32.4%),** o porque no sabe o no quiere prepararlos en casa **(17.8%).**

- Los lugares para adquirir alimentos en la calle son elegidos principalmente por el sabor **(37.8%),** la comodidad en cuanto a ubicación **(21.6%)** y la higiene **(21.1%).**

- **77.68%** considera que la higiene con que se preparan los alimentos en los establecimientos elegidos es buena.

- **55.2%** ha detectado que en algunos establecimientos han modificado la calidad, las porciones y algunas otras características de los alimentos que le ofrecen.

- **63.5%** de los consumos de alimentos es realizado en el mismo lugar.

- En **46.0%** de sus consumos regulares de alimentos en la calle, los encuestados tuvieron acceso a sanitarios en los establecimientos de su elección, en **46.0%** a lavamanos, en **40.5%** a gel antibacterial, y en **26.5%** no tuvieron acceso a alguno de estos servicios.

- Según los encuestados, de los alimentos que regularmente compran fuera de casa lo más importante fue **el sabor,** que los preparen de manera higiénica y sus propiedades nutritivas.

- Si hablamos de salud, **73.8%** de las personas encuestadas se considera regularmente saludable, menos del **23.4%** muy saludable y **2.9%** nada saludable.

- De forma similar, **65.7%** considera que su alimentación diaria es regularmente nutritiva, **27.1%** muy nutritiva y **7.2%** nada nutritiva.

- **69.9%** de los encuestados no conoce la cantidad de calorías que debe consumir diariamente de acuerdo con su peso y talla.

- Para cambiar hábitos alimenticios, a las personas les gustaría conocer las propiedades nutritivas de los platillos **(43.1%),** la calidad de los ingredientes con que se preparan **(38.0%),** la cantidad calórica de las porciones **(12.4%),** y hay a quienes no les interesa o no quieren cambiar de hábitos **(6.4%).**

Y en casa, ¿se come mejor?

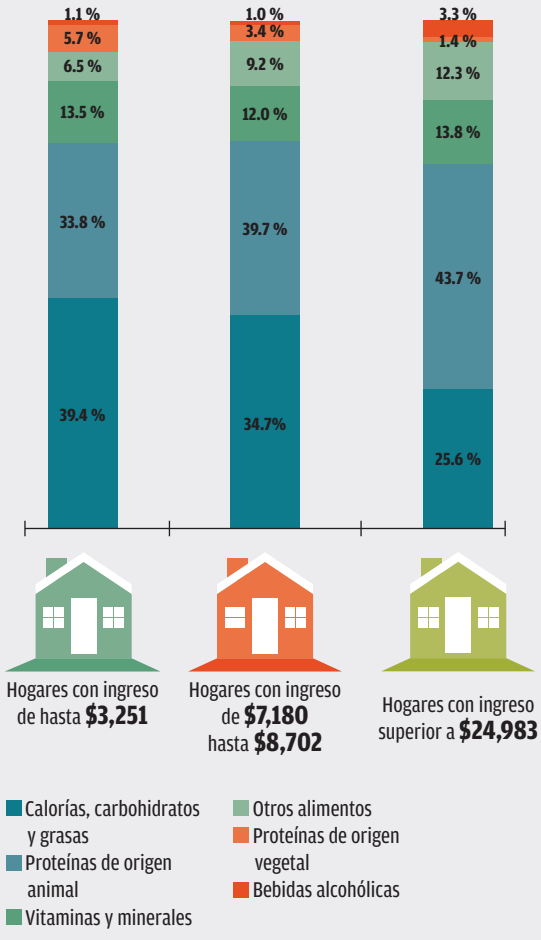
En la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2012, se puede observar que los mexicanos destinan diferentes proporciones de su gasto para comprar los tres grupos de alimentos recomendados por la NOM-043-SSA2-2005: verduras y frutas; cereales y tubérculos; y leguminosas y alimentos de origen animal, que establece criterios para una dieta correcta.

Los desembolsos son distintos. Por ejemplo, las familias con ingreso mensual de hasta 3 mil 251 pesos destinan 39.4% de su gasto en alimentos dentro del hogar a calorías, carbohidratos y grasas, y 33.8% a proteínas de origen vegetal. En el otro extremo, las familias con ingreso mensual superior a 24 mil 983 pesos destinan 25.6% de este gasto a calorías, carbohidratos y grasas, y 43.7% a proteínas de origen animal, entre otros.

La frecuencia y la cantidad con la que se consumen algunos alimentos dependen del nivel de ingreso de las familias. Por ejemplo, los hogares con ingresos menores destinan menos recursos para comprar bebidas alcohólicas, pescado y mariscos, pero invierten más en cereales, verduras y legumbres. Mientras que los de mayores ingresos compran menos azúcar, mieles y tubérculos, y adquieren más otros alimentos, carne de res y ternera, como se observa en la gráfica.

Como puedes ver, el origen de la alimentación guarda una relación con el ingreso, pues a medida que éste aumenta o disminuye, la estructura de lo que consumimos cambia.

Porcentaje de gasto destinado a alimentos por tipo de nutrientes y bebidas respecto al total consumido dentro del hogar



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENIGH 2012.

¿Esto significa que en la calle se come peor?

No necesariamente. De acuerdo con la Dirección General de Promoción de la Salud, no existen alimentos buenos o malos; lo que debe tenerse en cuenta para una dieta correcta es incorporar y combinar alimentos de cada uno de los tres grupos alimenticios en cada tiempo de comida.

De lograrse, se podrá cumplir con las características de una alimentación correcta y se reducirá la prevalencia de 71.3% de sobrepeso y obesidad en México en adultos mexicanos de 20 años y más, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

Sin embargo, los criterios de elección de estos alimentos tienden a centrarse más en su sabor, sin considerar las propiedades nutritivas y la cantidad de aporte energético que ofrecen (calorías), la higiene con que se preparan y las condiciones físicas del lugar donde se consumen. Ello sin mencionar la necesidad de realizar alguna actividad física.

Entrevistas

· Dr. Héctor Genaro Bourges Rodríguez, director de Nutrición del Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Fuentes

· Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2012. [Archivo de datos]. México DF, México: INEGI.

· Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. [Archivo de datos]. México DF, México: Instituto Nacional de Salud Pública.

· Centro de Orientación Alimentaria. (Noviembre de 2011). "Estimación del precio de alimentos fuera del hogar en el DF". Consultado el 7 de diciembre de 2013, en http://www.evalua.df.gob.mx/files/pobreza/7_cna_alim_fuera_hogar.pdf

· Consejo Nacional de Población. (2011). "Población en movimiento: conceptos clave y métodos de análisis exitoso". Consultado el 10 de diciembre de 2013, en http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Poblacion_flotante_poblacion_en_movimiento_Conceptos_clave_y_metodos_de_analisis_exitosos

· MedlinePlus. (20 de septiembre de 2012). "Nutrición". Consultado el 9 de diciembre de 2013, en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html

· Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Diario Oficial de la Federación. México, Distrito Federal. 23 de enero de 2006.

· Organización de las Naciones Unidas. (Junio de 2010). *Derecho a una alimentación adecuada.* Consultado el 9 de diciembre de 2013, en http://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf

· Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (s.a.). Garantía de la Inocuidad y Calidad de los Alimentos. Consultado el 9 de diciembre de 2013, en http://www.who.int/foodsafety/publications/capacity/en/Spanish_Guidelines_Food_control.pdf

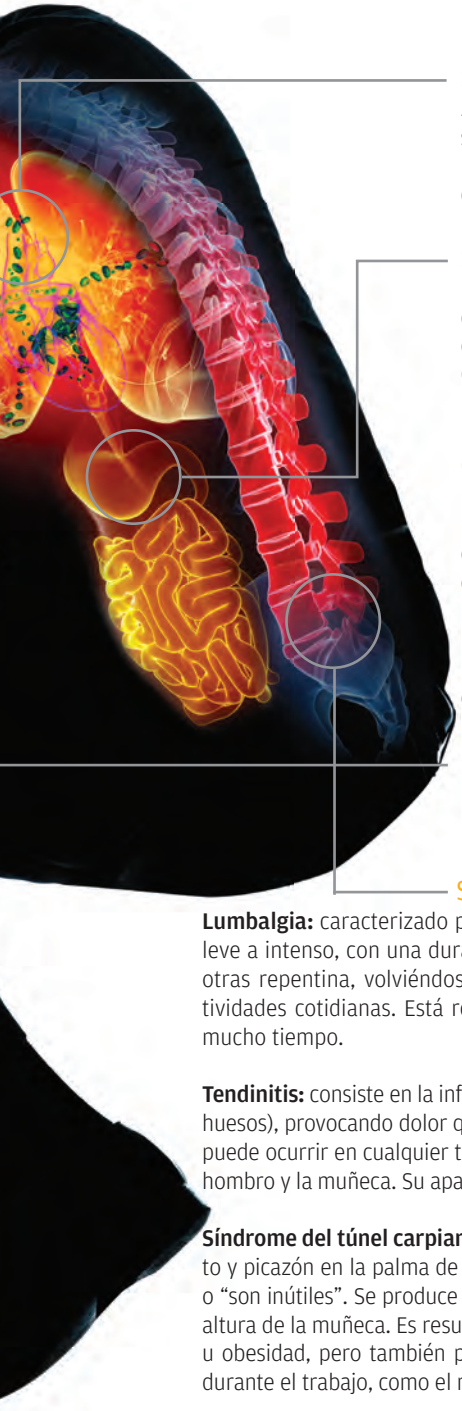
Sedentarismo:

Vivir sentado, mata

Dolor en la espalda, muñecas o piernas; disminución de la productividad; desaceleración del metabolismo, son algunas de las afecciones relacionadas con nuestro estilo de vida. Uno muy perjudicial en el que pasamos hasta 18 de las 24 horas de un día sin realizar actividad física.

En promedio, un trabajador mexicano pasa sentado entre ocho y diez horas continuas, además de las que pasa trasladándose y dedicándose a alguna actividad de ocio después del trabajo. Si a esta cifra le sumamos las horas que pasamos dormidos, llegaremos a la conclusión de que, en promedio, pasamos entre 16 y 18 horas diarias sin realizar alguna actividad física considerable.

A este fenómeno, común en las grandes ciudades del mundo, se le conoce como sedentarismo, y se le asocian numerosos padecimientos que, aparte de acortar la esperanza de vida, tienen un costo considerable para quien padece estas enfermedades, sus patrones, e incluso los sistemas de salud pública.



El costo real de vivir en una silla

Sistema cardiorrespiratorio

A pesar de que procuremos mantener una buena postura, estar sentado por mucho tiempo fatiga. Al encorvarnos disminuye la capacidad respiratoria. La falta de oxigenación, además de afectar la concentración, disminuye la capacidad de contracción del corazón.

Sistema digestivo

El encorvamiento de la columna vertebral provoca que la zona abdominal se oprima y su funcionamiento no sea óptimo. Asimismo, esta postura facilita la aparición de edemas en las extremidades (hinchazón en los pies causada por la acumulación de líquidos) por la inadecuada circulación de la sangre y linfa.

Otras enfermedades

Estar sentado por más de una hora disminuye hasta en un 80% la presencia de enzimas encargadas de "quemar" la grasa, propiciando la acumulación de grasa en el abdomen. De igual forma, provoca una desaceleración en el metabolismo corporal de la glucosa y reduce los niveles del "colesterol bueno" (HDL) en la sangre; factores que pueden detonar enfermedades cardiacas y diabetes tipo 2. Incluso, se ha relacionado al sedentarismo con la presencia de cáncer de colon y mama, así como con la aparición de hemorroides.

Sistema circulatorio

Mantener las piernas flexionadas o colgadas durante lapsos prolongados ocasiona problemas de insuficiencia venosa (várices).

Sistema musculoesquelético

Lumbalgia: caracterizado por dolor en la espalda baja (la zona lumbar) que puede variar de leve a intenso, con una duración corta o prolongada. A veces aparece de forma progresiva y otras repentina, volviéndose intermitente o constante. Puede impedir la realización de actividades cotidianas. Está relacionado con el esfuerzo de mantener una misma postura por mucho tiempo.

Tendinitis: consiste en la inflamación de un tendón (las estructuras que unen al músculo con los huesos), provocando dolor que puede empeorar durante la noche o con el movimiento. Aunque puede ocurrir en cualquier tendón, las zonas más afectadas por el sendetarismo son el codo, el hombro y la muñeca. Su aparición está relacionada con la realización de actividades repetitivas.

Síndrome del túnel carpiano: sus principales síntomas son ardor y hormigueo, entumecimiento y picazón en la palma de la mano o dedos, teniendo la sensación de que están entumecidos o "son inútiles". Se produce cuando el nervio que va del antebrazo a la mano se comprime a la altura de la muñeca. Es resultado de varios factores, como la predisposición congénita, lesiones u obesidad, pero también puede relacionarse con acciones repetitivas de la mano y muñeca durante el trabajo, como el manejo del teclado y el ratón de la computadora.

En pesos y centavos

De acuerdo con Juan Pedro Casales Quezada, director de la Clínica de Terapia Física y Movimiento, y la doctora Thelma Mendizábal Hernández, especialista en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene, éstos son los costos de "vivir sentado":

Por dolores leves

- **Consulta al ortopedista**: aproximadamente 1,500 pesos
- **Medicamentos**: alrededor de 800 pesos

Por afectaciones moderadas

- **Terapia física**: de 3,000 a 4,000 pesos (por un tratamiento de 10 sesiones)

Afectaciones graves

- **Cirugía de columna o cadera**: en torno a los 200,000 pesos
- **Cirugía de várices**: 50,000 pesos, aproximadamente, más la terapia farmacológica

Tips para que te muevas en la oficina

Evadir las estadísticas del tiempo que los mexicanos pasamos sentados es difícil, mas no imposible. Existen rutinas de ejercicio para realizarse a lo largo del día, las cuales, además de disminuir el impacto del sedentarismo en tu cuerpo, te ayudarán a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión asociada al desgaste que provocan estos dos últimos factores. Sin embargo, no sustituyen la actividad física que debes realizar diariamente para mantenerte en tu peso (o disminuirlo), así como evitar atrofias y enfermedades. Toma nota de estos ejercicios y realízalos en series de diez repeticiones cada hora.

Estando de pie, abre y cierra una pierna como si fueras un compás. Haz lo mismo con la otra.

Siéntate en la orilla de una silla fija, inhala con fuerza e inclínate hacia adelante tocando tus pies y mantente así por cinco segundos. Exhala y regresa a la posición incial.

Bien sentado, con la espalda recargada en el respaldo, estira la pierna como si fueras a dar una patada. Mantén la postura y comienza a subir y bajar las puntas de los pies. Si eres muy hábil, hazlo con los dos pies al mismo tiempo; de lo contrario, alterna.

Parado, levanta las manos y empuja tu cuerpo hacia arriba hasta pararte de puntas, procurando que tu vista se dirija al techo, lo más estirado posible.

De pie, respirando, haz la pierna hacia atrás, estirándola como si fueras a dar una patada. Cuenta hasta tres y regresa a la posición de origen. Alterna este ejercicio con cada pierna.

Levántate del asiento y rota la cabeza para un lado, procurando que tu barbilla quede a la altura del hombro. Regresa y hazlo para el otro lado. Realiza diez repeticiones a la derecha y diez a la izquierda.

Poniéndote de pie, echa la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante.

Erguido, lleva tu brazo derecho hasta tocar el omóplato izquierdo. Con la mano izquierda, empuja el codo para que se haga un mayor estiramiento. Descansa poniendo el brazo al costado y haciendo la rutina ahora con el brazo izquierdo.

Si existe espacio en tu oficina o lugar de trabajo, camina alrededor del escritorio o sal de tu área hacia la puerta tres o seis veces, y siéntate.

Consejos generales:

- **Recibe de pie** las **llamadas** telefónicas.
- **Camina** al lugar del compañero o compañera de trabajo en lugar de llamar por teléfono o mandarle un correo electrónico.
- **Saca** copias y **recoge** las impresiones que hiciste en lugar de pedir que te las lleven.
- **Si puedes**, mantente **de pie** durante una reunión o una conferencia.
- **Procura** que tu área de trabajo esté bien **ventilada** e **iluminada.**
- El **respaldo** de la silla debe ser **firme** (90º).

Entrevistas
· Juan Pedro Casales Quezada, director de la Clínica de Terapia Física y Movimiento.
· Thelma Mendizábal Hernández, especialista en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene.

Fuentes
· Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares. (Julio de 2012). "Síndrome del túnel carpiano". Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares. Consultado el 2 de diciembre de 2013, en http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/tunel_carpiano.htm

PROGRAMA ECO–CRÉDITO EMPRESARIAL

Micro, pequeño y mediano empresario, ¡aumenta tus ganancias y reduce hasta 30% de tu consumo de energía eléctrica!

Pregunta por el cambio de tarifa si tu consumo mensual es mayor a 5,000 kWh

fide
FIDEICOMISO PARA EL AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

te ofrece crédito hasta por 350 mil pesos para cambiar tus equipos obsoletos por tecnología de punta: refrigeración comercial, aires acondicionados, motores eléctricos, iluminación eficiente y subestaciones eléctricas.

- Sin enganche ni comisión por apertura
- Los cobros se realizan a través del recibo de luz
- El crédito se paga con lo que ahorras

Para mayores informes visita www.fide.org.mx/ecocredito
o llama a los teléfonos (55) 11 01 05 20 extensiones 96057 y 96361
01 800 FIDETEL (343 38 35)
Síguenos en

facebook.com/fidemx @fidemx youtube.com/fidemx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

SENER SECRETARÍA DE ENERGÍA | SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | nacional financiera Banca de Desarrollo | CFE COMISIÓN FEDERAL DE ELECTRICIDAD | fide FIDEICOMISO PARA EL AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

En esta cuesta de enero

Planifica tus menús y mejora tu salud

¿La jornada Guadalupe-Reyes te dejó con las arcas vacías? Que no cunda el pánico. Sigue los consejos de la chef Maggi Bernot para planificar tus menús del mes y utilizar ingredientes económicos. Come barato, sano ¡y sin sacrificar una pizca de sabor!

Comienza un nuevo año y volvemos a la rutina diaria. Un poco más festejados, otro tanto regalados y, quizá, muy gastados... Es tiempo de apretarnos el cinturón y tomar aire para escalar la ya tradicional cuesta de enero; que no es tan divertida como la jornada de festividades y banquetes que acaba de terminar. Pero, calma, el generoso espíritu navideño no debe echarse en saco roto, hay que aprovechar esa motivación para subir esta cuesta y, con el impulso, mejorar nuestros hábitos alimenticios y de ahorro, desde el primero hasta el último día del año.

¿Cómo vamos a lograrlo? Pues administrándonos y aprendiendo a sacar el mejor provecho de lo que tenemos a la mano.

Aunque parezca tedioso, planificar tus menús semanales es algo muy sencillo, que te ayudará a no gastar de más y a asegurarte de comprar alimentos más sanos, dejando fuera antojos no previstos. Si haces de ello un hábito, hay amplias probabilidades de éxito.

Así que toma lápiz y papel, y pon manos a la obra:

1 Haz un **presupuesto** considerando los recursos económicos con los que contarás durante el mes. Es muy importante que asignes una cantidad de dinero a la comida, y que procures apegarte a ella.

2 Utiliza el **Plato del Bien Comer** para guiarte en esta planificación de una mejor manera. También puedes consultar libros o blogs de cocina, para hacerte de recetas. Lo importante es que esa hoja de papel sea el plan de tus comidas familiares diarias, previendo los menús del desayuno, comida y cena, para hacer tu lista de compras. La puedes hacer semanal o quincenal.

3 Una vez hecha la lista, ve a hacer tus compras y cumple tu propósito de sólo **comprar lo que apuntaste.** Haz que esta cuesta sea una apuesta por mejorar tu forma de alimentarte y utilizar el dinero para alimentos de forma inteligente.

Llevar a cabo tu plan no sólo te ayudará a no gastar de más, sino que a la larga estarás más tranquilo de saber que ya tienes la comida de la semana; y además, evitarás el desperdicio y los imprevistos.

Si este mes tu presupuesto es menor al del resto del año, considera estos alimentos que se caracterizan por tener un alto valor alimenticio y bajo valor monetario:

Para obtener proteínas completas puedes combinar las leguminosas con cereales bajos en gluten y verduras. Como ejemplo el famosísimo platillo moros con cristianos o unas deliciosas entomatadas rellenas de queso panela acompañadas de frijoles.

Nuestro regalo al mundo son los frijoles. Su nivel proteínico es altísimo y su consumo previene la diabetes.

En cuanto a los cereales con alto nivel proteínico, tenemos el amaranto, el cual puedes utilizar en muchas recetas –licuados, galletas, ensaladas, *hot cakes*, para empanizar, etcétera– y es muy barato.

Chef Maggi Bernot
Es propietaria de Milos's Bistrot y del Café Toscano, con dos sucursales en la colonia Condesa, del Distrito Federal.

Los chiles rellenos de atún, ya sea en caldillo de tomate o en escabeche, son una opción muy nutritiva y económica.

Las piernas de pavo son otra opción barata que puedes preparar de muchas formas. Por ser más grandes que las de pollo, dan más posibilidades. Puedes deshuesarlas para rellenarlas, prepararlas al horno, hacer milanesas o guisados.

Hay una carne que, a pesar de ser deliciosa, baja en grasas y económica, es poco valorada: el conejo. Así que intégrala a tu dieta; la vas a adorar.

Consume las frutas y verduras de temporada. Además de contar con más vitaminas –por estar más frescas– y tener un mejor precio, ayudan a saciar el apetito y a balancear tu dieta.

Existen pescados frescos en el mercado que no son caros; consúmelos, sobre todo los que contienen un alto nivel de omega 3, como las sardinas.

Desecha la comida chatarra de tu dieta. Aunque es barata, el daño que te causa a largo plazo te va a costar mucho más de lo que crees que te puedas ahorrar.

Lo importante es comenzar el año ordenadamente, ya sea como plan de emergencia o, mejor aún, como proyecto de mejora integral para nuestra vida.

Gimnasios:

Acondicionamiento libre de riesgos

Al momento de elegir, ¿en qué te fijas? Además de la cercanía con tu casa, trabajo o escuela, las actividades físicas que ofrece y, por supuesto, el precio, debes poner atención en que ofrezca un entorno libre de riesgos para que te ejercites.

De acuerdo con la International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), en sólo dos años México pasó de tener 2 mil 200 gimnasios a 7 mil 826. Es decir que entre 2010 y 2012 este negocio casi se cuadruplicó, lo que nos ubica en la segunda posición a nivel América Latina, después de Brasil, con una no despreciable facturación de mil 480 millones de dólares.

Actualmente existen numerosas modalidades de este servicio, como los exclusivos para mujeres, abiertos las 24 horas o con un abanico de actividades deportivas impresionante. Sin embargo, todos deben garantizar tu seguridad como consumidor. Por ello, antes de pagar la inscripción, pide a los encargados que te den un recorrido por el lugar y verifica que el inmueble y el personal cumplan con los siguientes puntos:

1 LAS INSTALACIONES

AMPLITUD

El local debe ser lo suficientemente amplio para mantener una distancia mínima de 1.2 metros entre los aparatos, y éstos deben estar dispuestos de tal forma que permitan el libre tránsito entre los usuarios. Asimismo, el inmueble tiene que contar con la ventilación adecuada para evitar sofocamientos. Este tipo de negocios no puede operar en sótanos.

SEÑALAMIENTOS DE SEGURIDAD

Por ley, las rutas de evacuación, los extintores y el botiquín médico deben estar señalizados en lugares visibles, a una distancia no mayor a 2.20 metros. Deberán ser legibles y en colores fluorescentes para ser identificados rápidamente, incluso en lugares como baños, regaderas o pasillos. También están obligados a atender el siguiente código de colores:

Rojo. Marca un alto, prohibición o equipo contra incendios.

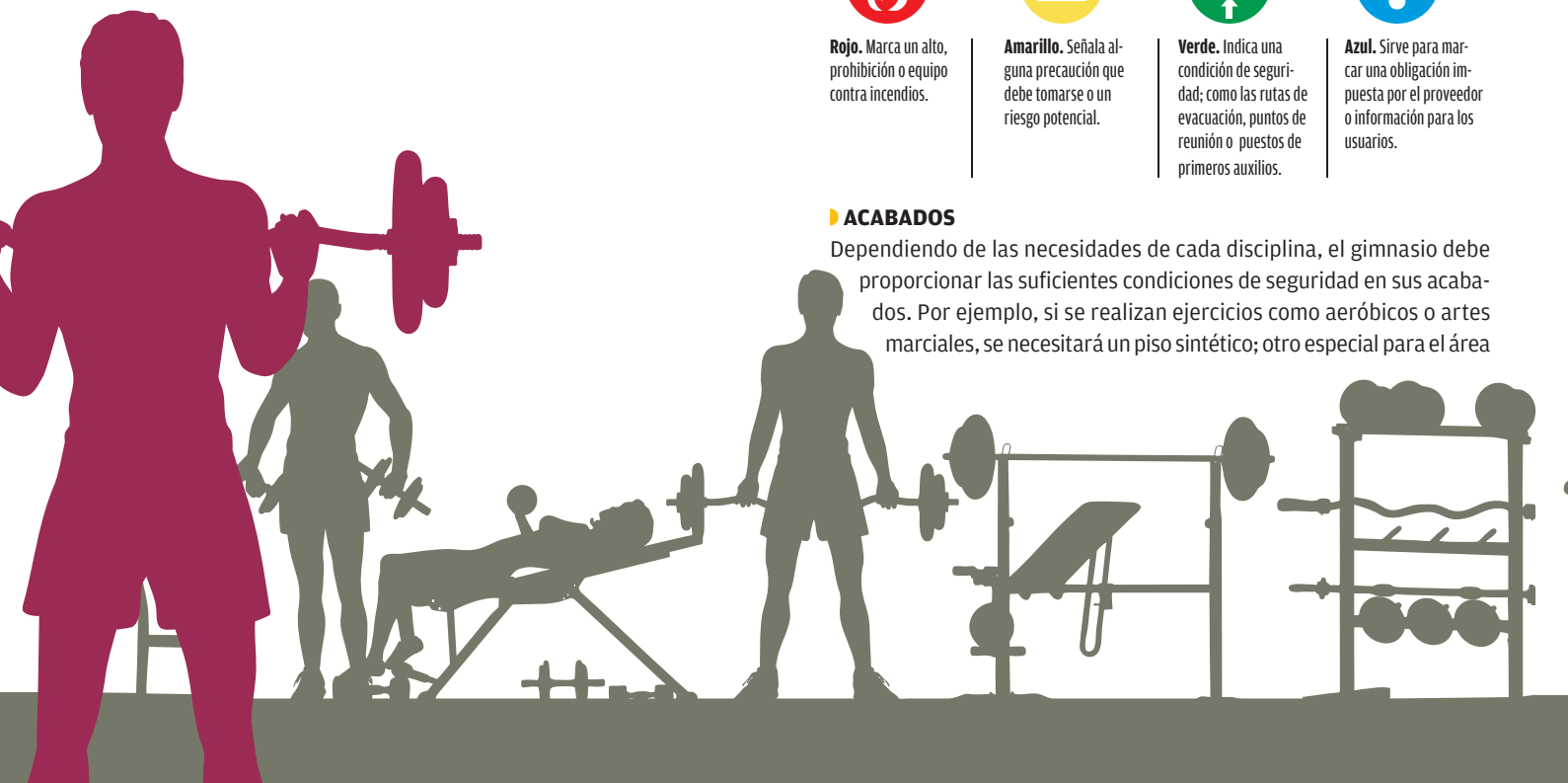
Amarillo. Señala alguna precaución que debe tomarse o un riesgo potencial.

Verde. Indica una condición de seguridad; como las rutas de evacuación, puntos de reunión o puestos de primeros auxilios.

Azul. Sirve para marcar una obligación impuesta por el proveedor o información para los usuarios.

ACABADOS

Dependiendo de las necesidades de cada disciplina, el gimnasio debe proporcionar las suficientes condiciones de seguridad en sus acabados. Por ejemplo, si se realizan ejercicios como aeróbicos o artes marciales, se necesitará un piso sintético; otro especial para el área



de pesas y, finalmente, uno de cerámica para el área de oficinas y pasillos. Por su parte, los muros y techos deben ser de cemento aplanado y estar pintados (de preferencia con colores claros); en el caso de contar con alberca, la techumbre debe ser de multipanel.

Las puertas de ingreso, egreso y de emergencia deben abrir hacia afuera o ser de vaivén, con marcos internos con esmalte fluorescente para ser reconocidas de manera rápida.

BAÑOS Y VESTIDORES

Deben estar divididos por sexo y contar con estantes para guardar de forma segura las pertenencias de los usuarios.

Las bancas deben estar limpias y ser de un material que permita su desinfección, así como contar con acolchonamiento para proteger las partes del cuerpo que entran en contacto con ellas.

Tanto aparatos como accesorios deben encontrarse en buenas condiciones, haber sido fabricados con materiales resistentes y estar certificados por alguna empresa que avale su calidad y autenticidad. No aceptes improvisaciones, como pesas hechas con latas rellenas de cemento y otros equipos caseros que no estén sujetos a criterios de seguridad.

2 EL SERVICIO

APARATOS

Deben estar limpios, libres de herrumbre, y las barras contar con guías de agarre de material antideslizante. Cerciórate de que los discos de las pesas contengan claramente indicado su peso en kilogramos o su equivalente en libras; además de contar con mecanismos de sujeción que ejerzan la presión necesaria para que no se desplacen.

PERSONAL

El gimnasio debe contar con al menos una persona capacitada en primeros auxilios para atender lesiones leves (como torceduras, raspones, etcétera) y para realizar el desalojo del inmueble en caso de una emergencia.

Pide que te demuestren que quienes imparten las rutinas deportivas son entrenadores profesionales; no importa si son instructores de aeróbicos, pesas o cualquier servicio que ahí se preste.

OTROS

El botiquín de emergencia, además de estar bien señalizado, debe contener al menos un frasco con alcohol, iodo débil FNA, agua oxigenada, vendas, gasa hidrófila esterilizada, algodón hidrófilo, tela adhesiva y guantes de cirugía de material desechable.

De ninguna manera pueden comercializarse bebidas alcohólicas, suplementos alimenticios, estimulantes anabólicos o medicamentos.

Los puntos anteriores son medidas mínimas de seguridad que deben ofrecerte. Sin embargo, al momento de firmar tu membresía estás asumiendo parte de la responsabilidad. Como usuario de este servicio, estás obligado a:

- **Someterte a un examen médico** que acredite un estado de salud apto para realizar actividad física.
- No debes ingresar al gimnasio con alimentos o bebidas como **refrescos, licuados, café,** etcétera.
- **La limpieza del gimnasio también depende de ti,** por lo que debes contribuir haciendo un uso correcto de las instalaciones.
- **Las mochilas** donde lleves tus pertenencias deben estar en un lugar donde no obstruyan puertas o puedan provocar una caída.
- Por seguridad tuya y de los demás, **no utilices** anillos, aretes, pulseras o relojes que puedan provocar alguna lesión.
- Si vas a ducharte, **no pises el suelo descalzo,** usa sandalias para evitar resbalones y el contagio de hongos, como el causante del pie de atleta.

Entrevistas
· Raúl Álvarez, director y socio del gimnasio Back to Basic.
· Laura Benítez, coordinadora de Promoción y Difusión de la Secretaría de Protección Civil del Gobierno del Distrito Federal.

Antitranspirante de barra

Tiempo de preparación: 30 minutos | Caducidad: 1 año aproximadamente | Rendimiento: 1 pieza de 45 g

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Materiales

1 cucharada sopera de óxido de cinc (10 g)

1 cucharada sopera de almidón (10 g)

30 gramos de cera blanca

3 ml de la esencia que prefieras*

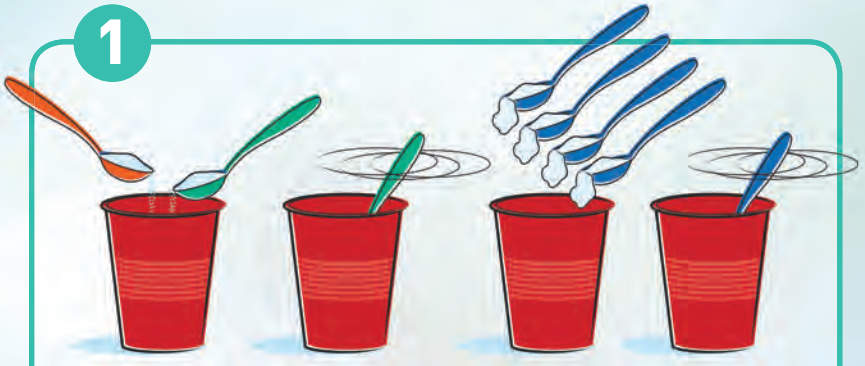
4 cucharadas soperas de vaselina (40 g)

Todos los ingredientes puedes conseguirlos en droguerías o farmacias grandes.
* Puedes medirlos con una jeringa de plástico.

Utensilios

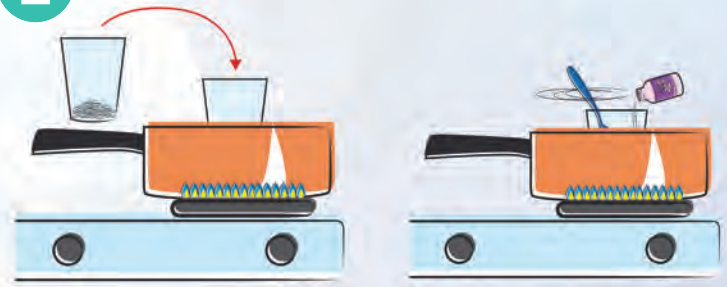
(1) Cacerola para baño maría, (2) recipiente pequeño para baño maría (puede utilizarse un vaso de vidrio), (3) agarraderas o manoplas resistentes al calor, (4) 2 vasos de plástico chicos, (5) 3 cucharas soperas de plástico, (6) cuchara cafetera de plástico, (7) envase de desodorante de barra vacío, limpio, con émbolo y tapa.

1



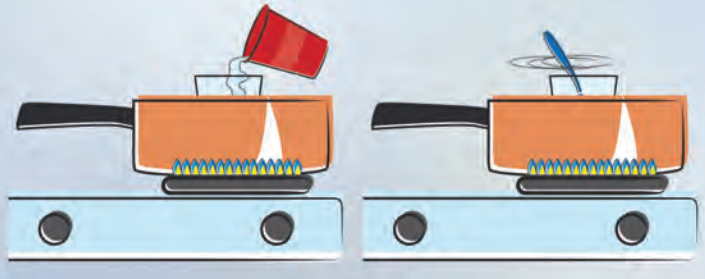
Vierte el óxido de cinc y el almidón en un vaso chico de plástico. Mézclalos con la ayuda de una cuchara. Después, agrega la vaselina y continúa agitando.

2



Coloca la cera en un recipiente de vidrio en baño maría. Cuando se derrita la cera, incorpora la esencia y agita con una cuchara durante 10 segundos, sin retirar el recipiente del baño maría.

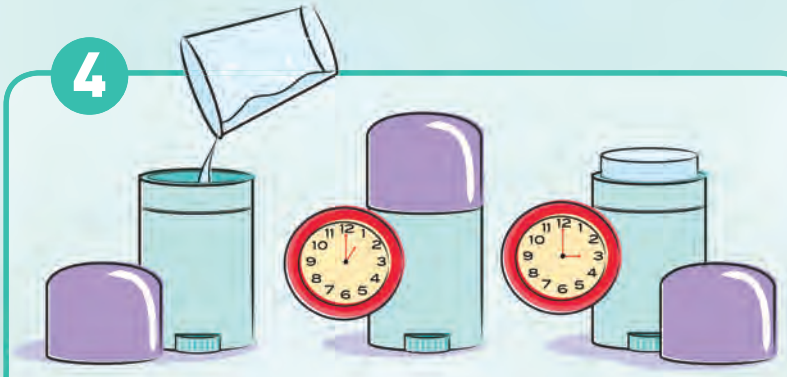
3



Agrega el contenido del vaso chico de plástico y agita durante 20 segundos.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra / **Ilustración:** Mónica Miranda

4



Finalmente, para envasarlo, retira la mezcla del baño maría y viértelo en el envase de desodorante en barra y tápalo. Debes tener cuidado de no moverlo hasta que se solidifique (alrededor de dos horas).

Conservación

Guárdalo en un lugar fresco y seco. Te recomendamos colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y su caducidad.

Caducidad

Su vida útil es de aproximadamente 1 año.

¿Desodorante o antitranspirante?

Los seres humanos poseemos alrededor de 2 millones 380 mil glándulas sudoríparas. Aunque están repartidas por todo el cuerpo, existen zonas donde su concentración es mayor, como las axilas, alrededor de los pezones, el abdomen o la región púbica.

Contrario a la creencia popular, nuestra transpiración es inodora. El famoso "olor corporal" proviene, en realidad, de un proceso de fermentación bacteriana. Gracias a la secreción de aceite por dichas glándulas, el calor, la humedad y la oscuridad presentes —en las axilas, principalmente—, las bacterias encuentran un medio ideal para crecer.

Los productos disponibles en el mercado buscan contrarrestar este fenómeno a través de "camuflar el olor" —los desodorantes— o suprimiendo la humedad en las axilas —los antitranspirantes—, evitando así el crecimiento de las bacterias.

Recomendaciones

- Si reutilizarás el envase de un desodorante comercial, lávalo con agua y jabón para eliminar los residuos y poder rellenarlo. Otra opción es adquirir envases vacíos en tianguis de reuso.
- Cuando termines, lava muy bien todos los utensilios con agua tibia y jabón abundante antes de volverlos a utilizar.
- En caso de sobrar ingredientes, guárdalos en sus envases, etiquétalos y consérvalos bien tapados en un lugar limpio, seco y fuera del alcance de los niños.

Precaución: Evita quemaduras, utiliza agarraderas o manoplas resistentes al calor para manipular los envases en baño maría.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco,** un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

EL CO$TO DE VIVIR BIEN

Un nuevo año comienza, y entre nuestros propósitos más comunes se encuentran aquéllos que tienen que ver con lograr una vida más saludable. Alcanzar nuestras metas no sólo se trata de fuerza de voluntad, sino de tomar decisiones inteligentes. La falta de disciplina y de un plan adecuado para cumplir nuestras metas tiene costos: no sólo económicos, sino también para nuestra salud.

Propósito 1. Bajar de peso

Los padecimientos asociados con el sobrepeso y la obesidad aumentan el **gasto familiar** entre **22% y 34%**[1]. Perder esos kilos de más te ahorrará gastos innecesarios.

Consejos

· Sigue un plan saludable de alimentación.
· Atiende al tamaño de las raciones.
· Mantente activo.
· Disminuye el tiempo que pasas frente a la TV o la computadora.
· Cuida tu peso, tu índice de masa corporal y tu circunferencia de cintura.

Propósito 2. Dejar de fumar

Un fumador en México gasta en promedio **400 pesos mensuales** en tabaco[2], es decir, casi **5 mil pesos al año**. Además, considera el costo para tu salud. ¡Una fortuna!

Consejos

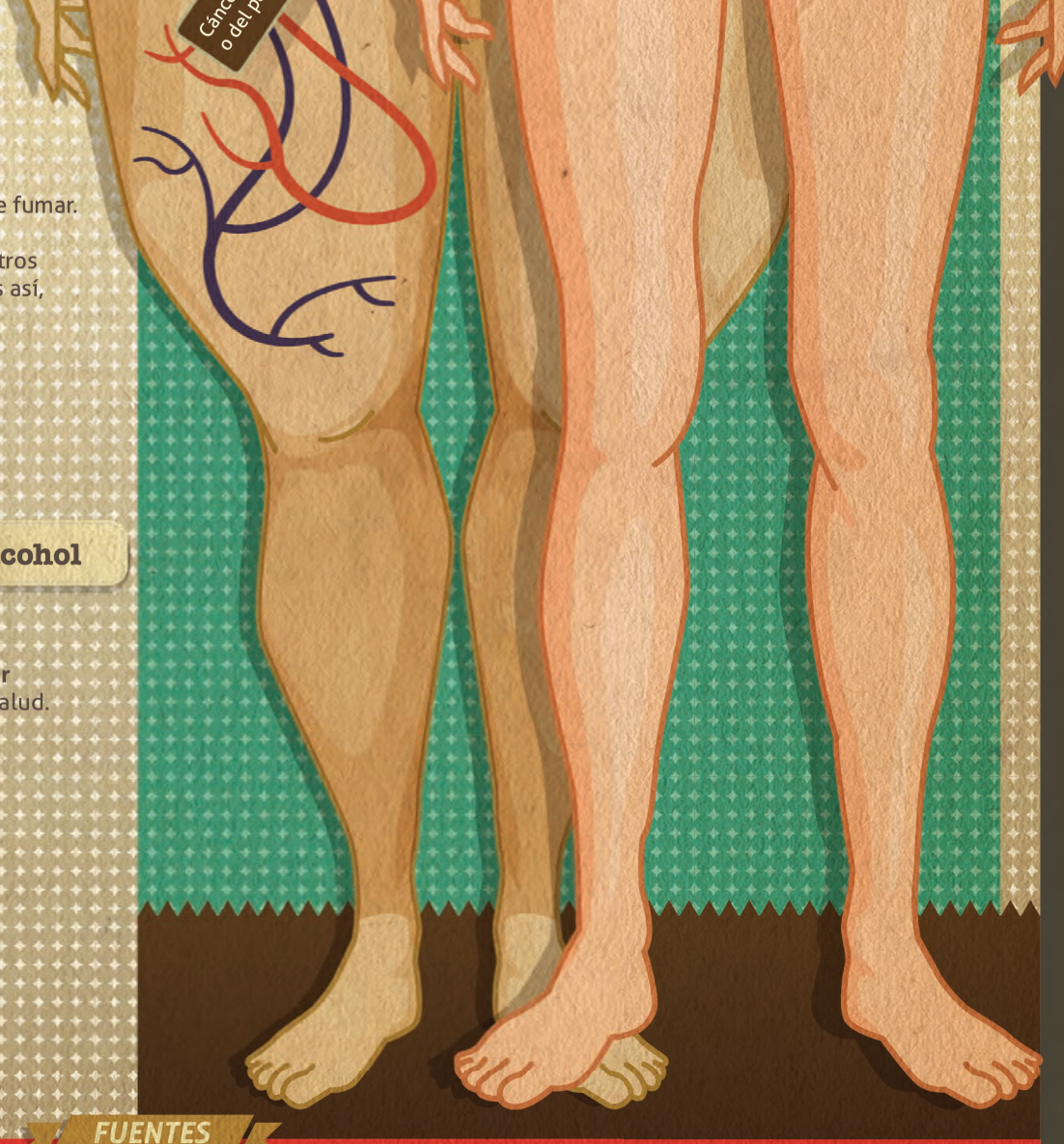
· Comunícale a tus amigos y familiares el día en que dejarás de fumar.
· Deshazte de todos los cigarrillos y ceniceros.
· Haz un plan. ¿Utilizarás terapia de reemplazo de nicotina u otros medicamentos? ¿Irás a alguna clase para dejar de fumar? Si es así, inscríbete de inmediato.
· Practica la frase: "No gracias, yo no fumo".
· Piensa sobre tus intentos previos de dejar de fumar. Procura determinar qué fue lo que funcionó y qué fue inútil.

Propósito 3. Disminuir el consumo de alcohol

El consumo de alcohol del mexicano es de **4.5 copas o más por ocasión.** Además de accidentes, provoca costosos daños a la salud. ¡No te excedas!

Consejos

· Registra cuánto bebes.
· Bebe despacio. Procura no excederte de una bebida por hora o alterna tomando bebidas no alcohólicas.
· No bebas con el estómago vacío.
· Encuentra alternativas saludables.
· Evita situaciones "gatillo", como personas o lugares que te empujen a beber.
· Aprende a decir "no, gracias".



FUENTES

1. Secretaría de Salud del Distrito Federal.
2. Resultado de la Encuesta Nacional de Adicciones 2011.

http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/tabaco0.pdf
http://www.cancer.org/espanol/salud/comomantenersealejadodeltabaco/fragmentado/pasos-para-dejar-de-fumar-how-to-quit
http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/mexico_annex2_economy_of_tobacco_and_taxes_in_mexico.pdf
http://www.insp.mx/avisos/2697-obesidad-mexico-costos-impacto-salud.html
http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/obe/prevention.html
http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ObesidadAdultos.pdf
http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/strategies/tipstotry.asp
http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/abuso_de_bebidas.pdf
http://www.imss.gob.mx/profesionales/Documents/GRD_IMSS.pdf
http://mexico.cnn.com/salud/2012/10/03/la-diabetes-una-enfermedad-de-alto-costo-si-no-la-atiendes-a-tiempo

Gráfico: Arnulfo Guevara

Alimentos adicionados con

VITAMINA C

¿Cuánta te aportan?

Era la época de las grandes expediciones marinas. Navegantes visionarios surcaban las aguas de altamar en busca de rutas que llevaran al descubrimiento de nuevos mundos y riquezas. Los más aventureros apostaban la vida al enlistarse como tripulantes, pues muchos eran los peligros que los acecharían. Uno de los más temidos era un extraño padecimiento: “la peste del mar”, que se caracterizaba por provocar anemia, debilidad, hinchazón y hemorragias. En tan sólo un mes, y ante la absoluta impotencia de sus compañeros, el marinero podía pasar a "mejor vida". ¿Qué culpa tenía el mar de la muerte de tantos marineros? Ninguna.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
Tamaño de la porción: 100g
Porciones por envase: 10
Contenido por porción:
Contenido energético: 532 kj (126 kcal)
Grasas (lípidos) 30g
del cual:
Grasa saturada 15g
Fibra Dietética 10g
Sodio 100 mg
Carbohidratos
(hidratos de carbono) 0g
Azúcares 0g
Proteínas 60g
Vitamina C 12 mg
Calcio 213 mg
Zinc 3.5 mg
Magnesio 57 mg
Hierro 34 mg

Durante su expedición histórica de la ruta a la India en 1498, Vasco da Gama documentó cómo una enfermedad fulminó a dos tercios de su tripulación: "Aconteció, que a muchos se les hinchaban los pies, las manos, y les crecían tanto las encías, que cubrían los dientes, y así no podían comer". No obstante, existen testimonios de este mal, tan antiguos como la navegación misma.

Fue hasta mediados del siglo XVIII que James Lind, médico de la marina inglesa, demostró en su libro *Un tratado sobre el escorbuto* que, suministrando jugo de limón o naranja a los marinos, éstos se recuperaban de la enfermedad. Dos siglos más tarde, Albert Szent-György recibió el Premio Nobel por el descubrimiento de la vitamina C, a la que llamó ácido ascórbico por su relación con el escorbuto.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
21 de julio al 15 de octubre de 2013

PERIODO DE MUESTREO
21 al 26 de julio y 28 de agosto de 2013

MARCAS ANALIZADAS
50

PRUEBAS REALIZADAS
2509

LA CULPA NO ERA DEL MAR...

En realidad, los marineros enfermaban por la falta de alimentos frescos a bordo del barco durante viajes tan largos. En especial de las frutas y verduras ricas en vitamina C, una sustancia que el cuerpo humano no produce, pero que es indispensable para su buen funcionamiento. Sus tareas no son pocas:

- **Antioxidante.** Protege contra moléculas muy inestables con capacidad de provocar diversos daños al organismo.
- **Sintetización de colágeno.** Es esencial para producir parte de la sustancia que une a las células —el colágeno es como el cemento que une a los ladrillos, de ahí las inflamaciones y hemorragias de los marinos—.
- **Interviene** en la absorción del hierro no hemínico presente en alimentos de origen vegetal.
- **Ayuda** en la formación de huesos y dientes.
- **Mejora** los procesos de cicatrización.

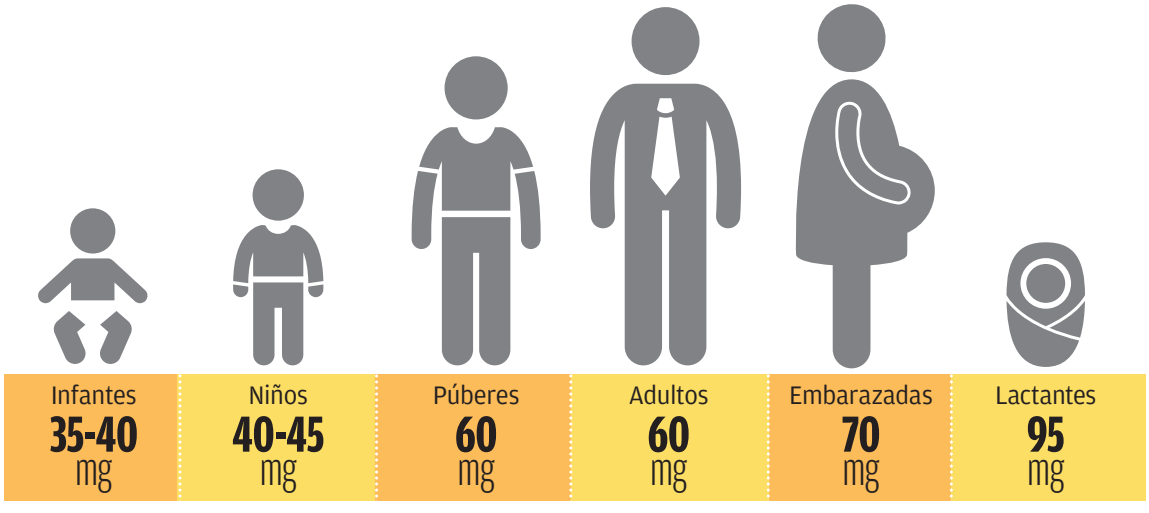
Por todos estos beneficios, la vitamina C hoy goza de gran popularidad, no sólo entre los marineros, sino entre los consumidores. Si bien es mejor consumirla naturalmente, una amplia gama de productos en el mercado están enriquecidos con este nutriente, siendo considerados alimentos funcionales[1].

Este tipo de productos, por tratarse más de un concepto y no de un grupo de alimentos, en México no cuentan con un marco normativo específico. Sin embargo, son regulados con lo establecido en la **NOM-086-SSA1-1994**, que se ocupa de los alimentos modificados en su composición.

Esta norma especifica los valores nutrimentales de referencia en cuanto a la ingesta diaria recomendada (IDR) de vitamina C y otros nutrientes:

Nutrimento/ unidad de medida	IDR			
	Adultos	0 a 5 meses cumplidos	6 a 11 meses cumplidos	1 a 3 años
Vitamina C/ mg	60	35	40	40

Por su parte, el Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán establece las siguientes dosis diarias recomendadas por edades[2] y condiciones de salud, que no difieren mucho de las estipuladas por las normas mencionadas:



¿Función antigripal?

Existe la idea generalizada de que dosis abundantes de vitamina C previenen y reducen los síntomas del resfriado común; sin embargo, esto no ha sido comprobado. Un extenso estudio sugiere una reducción modesta en la severidad de los síntomas en quienes toman vitamina C medicinalmente, pero sin llegar a evitar los resfriados[3].

EL ESTUDIO

Hoy la vitamina C ya no es exclusiva de los ingredientes frescos, pues son muchos los alimentos adicionados o fortificados con este nutriente, o bien, que la declaran en su información nutrimental. Para averiguar si con estos productos sería posible sobrevivir en altamar, el laboratorio analizó 50 productos que incluyen esta vitamina dentro de su composición, entre los cuales se cuentan:

20 bebidas (jugos y néctares de frutas o verduras, y aguas saborizadas).

12 productos, tales como chocolates en polvo, polvos o alimentos para preparar bebidas sabor chocolate.

9 productos que corresponden a leche, producto lácteo y mezcla de leche con grasa vegetal.

4 alimentos a base de soya.

5 polvos para preparar bebidas de sabor.

[1]En el pasado estudio de calidad sobre Alimentos adiconados con minerales, publicado en noviembre de 2013, explicamos que un alimento se considera funcional cuando se ha enriquecido, es decir, cuando la proporción de uno o varios de los nutrientes es mayor a su cantidad normal, o cuando contiene nutrientes que naturalmente no presentaría.
[2]Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán. (1997). Ingestión diaria recomendada de energía, proteína, vitaminas y minerales para la población mexicana.
[3]Nutrición humana en el mundo en desarrollo. (2002).

Recomendaciones

Lee cuidadosamente las etiquetas, ya que la cantidad de vitamina C que ingieras depende de la cantidad de producto; no todos manejan la misma porción.

Toma en cuenta que tu ingesta diaria de vitamina C es la suma total de cada uno de los aportes de los alimentos que consumas en un día.

La ingesta diaria recomendada aplica para la mayoría de las personas sanas; sin embargo, la cantidad requerida por cada individuo depende de factores como edad, sexo, estado de salud (enfermedad, desnutrición, deficiencia de vitaminas, etcétera), embarazo, entre otros.

El exceso de vitamina C puede provocar la formación de piedras en el riñón y gastritis.

Recuerda que la vitamina C se descompone fácilmente por la luz o exposición al aire —el jugo de naranja que se suele beber por la mañana pierde rápidamente la vitamina C, lo mejor es tomarlo recién hecho—. De igual manera, las verduras y las frutas deben consumirse frescas, y no olvides que la fruta con mayor contenido de vitamina C es la guayaba.

En el caso de los alimentos funcionales, si el envase está cerrado no hay pérdida de vitaminas, pero una vez abierto el ácido ascórbico se pierde, tal como sucede con los jugos naturales.

Revisa todos los ingredientes que contiene el producto. El alto contenido de vitamina C no elimina lo perjudicial para la salud que puede ser el exceso de azúcar, sodio, grasa u otros químicos.

Bebidas saborizadas

	Porción / mg de vitamina C
Minute Maid Coolers Bebida sabor fruta Estados Unidos/200 ml	200 ml / 75 mg
Cranberry Classic Ocean Spray Bebida de Arándano Estados Unidos/450 ml	240 ml / 72 mg
GLACÉAU vitaminwater Bebida adicionada sabor: cítrico tropical México/500 ml	200 ml / 68 mg
TAMPICO CITRUS PUNCH Bebida sabor Naranja, Mandarina y Limón fortificada con vitamina C / México/3.79 l	237 ml / 65 mg
Bright water Sin azúcar 0 calorías, NARANJA, vitamina C 100% + POTASIO México/500 ml	500 ml / 63 mg
V8 El Original Campbell's Jugo de verduras con antioxidantes naturales y vitaminas A y C / México/250 ml	240 ml / 61 mg
V8 Splash Bebida de jugo de zanahoria, naranja y piña con vitaminas A y C / México/413 ml	200 ml / 50 mg
HERDEZ Jugo de 8 verduras Picante-Limón adicionado con vitaminas A y C / México/335 ml	100 ml / 42 mg
Selecto Brand Jugo de manzana adicionado con vitamina C México/1 l	240 ml / 41 mg
Ke Precio Bebida de manzana México/200 ml	200 ml / 34 mg
Gerber Jugo para lactantes de manzana, colado y fortificado. A partir de los 6 meses / México/118 ml *	118 ml / 32 mg
CHEDRAUI D'Calidad Néctar clarificado de manzana enriquecido con vitamina C / México/200 ml	200 ml / 29 mg
Big Citrus Original Punch Bebida sabor Naranja, Limón, Mandarina adicionada con vitaminas / México/620 ml	240 ml / 25 mg
AriZona Bebida sabor mango enriquecida con vitamina C / México/680 ml	240 ml / 22 mg
Aguafiel Frutal con vitaminas Agua fortificada sabor jamaica México/500 ml	200 ml / 13 mg
JUMEX Capri-Sun Bebida con Jugo de manzana México/200 ml	200 ml / 13 mg
ADINA HOLISTICS Bebida saborizada. Durazno con Amalaki México/413.7 ml	240 ml / 12 mg
BOING! Bebida de jugo de manzana fortificada México/250 ml	200 ml / 10 mg
Sonrisa Bob Esponja Néctar clarificado de Manzana fortificado con vitaminas A, B1 y C / México/200 ml	200 ml / 6 mg
Bonafina Bebida sabor Manzana enriquecida con vitamina C/ México/220 ml	220 ml / 1 mg

mg 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

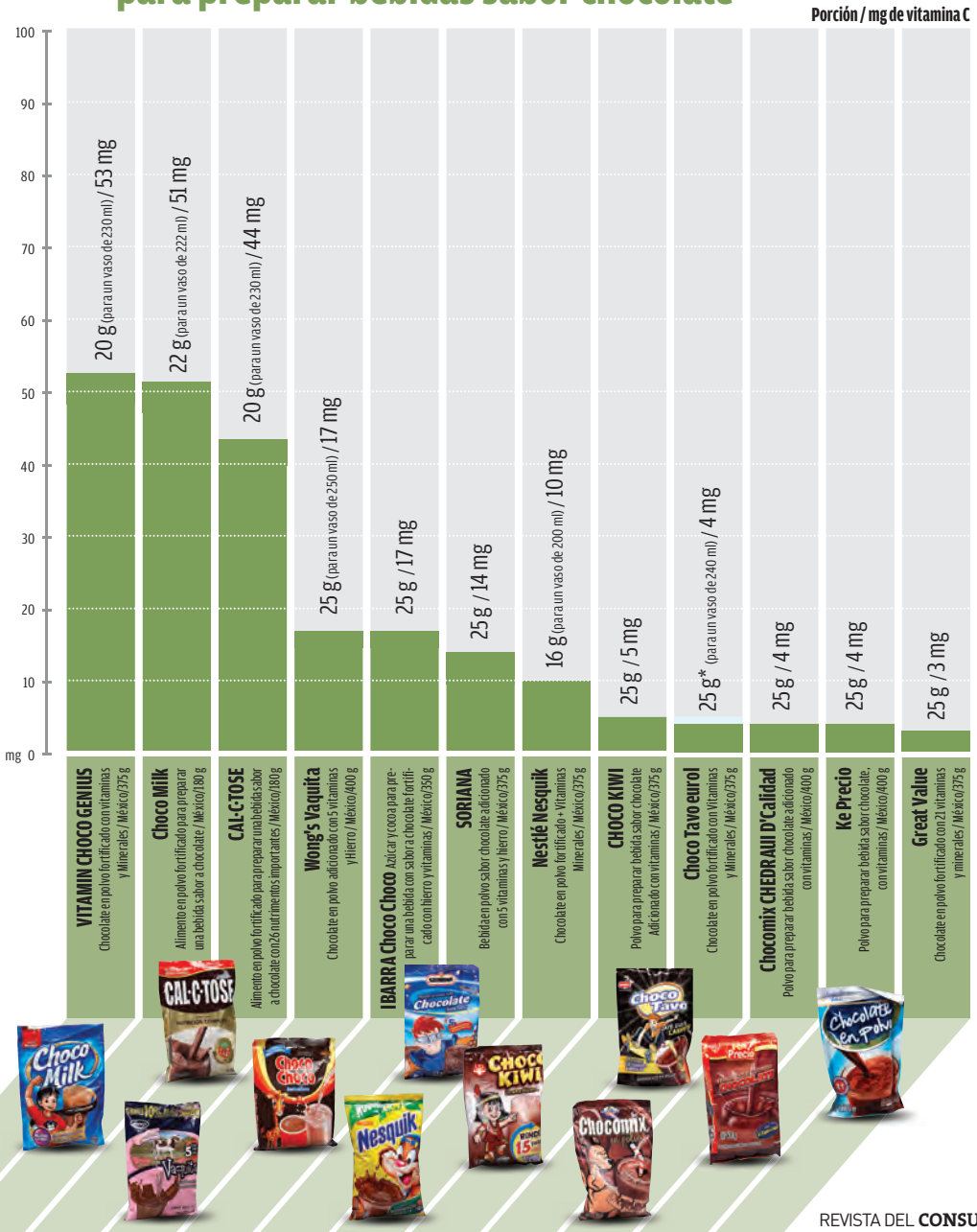
* En el caso del jugo para lactantes de la marca Gerber, cabe aclarar que la VNR es de 35 miligramos de acuerdo con la NOM-086-SSA1-1994.

Normatividad

NOM-086-SSA1-1994
Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

NOM-051-SCFI/SSA-2010
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

Chocolate en polvo, polvos y alimentos para preparar bebidas sabor chocolate



Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

* En la información nutrimental declara porción de 100 g; sin embargo, para fines comparativos se muestra la cantidad necesaria para preparar un vaso de 240 ml.
Los productos en los que sólo se declara la porción en g, en etiquetado declaran que es la cantidad necesaria para preparar un vaso.

Leche, producto lácteo y mezcla de leche con grasa vegetal

Porción / mg de vitamina C

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
mg 0

Nestlé Svelty Figura 0% Producto lácteo combinado sin grasa en polvo, adicionado de vitaminas (entre ellas A y D) y minerales / México/ 360 g
25 g (para un vaso de 200 ml) / 29 mg

alpura 4Oytantos Mezcla de leche con grasa vegetal, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con ácido fólico, vitaminas (A y D entre otras) y minerales, omega 3, sin colesterol / México/1 l
250 ml / 21 mg

Diabetic's Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada baja en grasa adicionada con vitaminas (entre ellas A y D), antioxidantes, aminoácidos, minerales e isoflavonas de soya / México/1 l
250 ml / 19 mg

Nestlé Nesquik Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada de vitaminas (entre ellas A y D reducida en azúcar, sabor a chocolate / México/240 ml
240 ml / 18 mg

Nestlé NIDO Leche entera en polvo adicionada de hierro, zinc y vitaminas A, C y D / México/360 g
30 g (para un vaso de 220 ml) / 17 mg

Kellog's All-Bran Producto lácteo combinado ultrapasteurizado saborizado adicionado con vitamina A y D Sabor chocolate / México/236 ml
236 ml / 16 mg

alpura KIDS Producto lácteo combinado con grasa vegetal, en polvo, adicionado con vitaminas (A y D, entre otras) y minerales con miel y cereal / México/500 g*
30 g (para un vaso de 200 ml) / 14 mg

alpura Leche semidescremada rehidratada, deslactosada, ultrapasteurizada, con sabor a chocolate, adicionada con vitaminas (A y D, entre otras) y minerales, reducida en azúcar, reducida en calorías / México/250 ml
250 ml / 12 mg

Nestlé Carnation Clavel Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo, sabor a lácteo, adicionado de vitaminas A, D y C, Ácido Fólico, Hierro, Calcio y Zinc Nestlé / México/480 g
24 g (para un vaso de 180 ml) / 11 mg

Polvos y bebidas de soya

Porción / mg de vitamina C

extra Special Alimento líquido de soya orgánica ultrapasteurizado sin azúcar / México/1 l
250 ml / 20mg

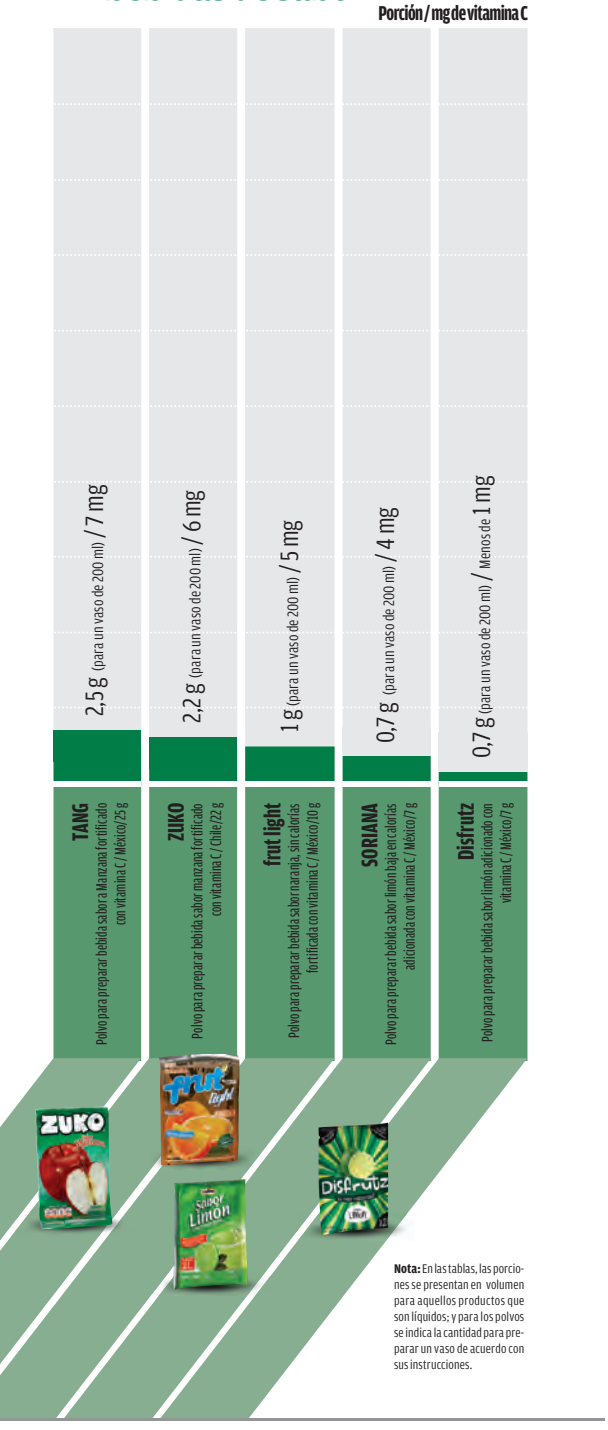
Ades Alimento líquido de soya sabor manzana, fortificado con hierro, zinc, ácido fólico y 6 vitaminas / México/200 ml
200 ml / 18 mg

JUMEX Soia Alimento de soya líquido de Manzana con jugo, fortificado con Ácido Fólico, Vitamina B12 y Vitamina C / México/200 ml
200 ml / 6 mg

Symkën Polvo para preparar bebida de soya adicionada con 7 vitaminas y 5 minerales / México/180 g
22 g (para un vaso de 240 ml) / 2 mg

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Polvos para preparar bebidas de sabor



Nota: En las tablas, las porciones se presentan en volumen para aquellos productos que son líquidos; y para los polvos se indica la cantidad para preparar un vaso de acuerdo con sus instrucciones.

LO QUE ENCONTRAMOS

La vitamina C está presente en cantidades muy variables. El panorama general mostró que los productos que alcanzan los valores más altos son el grupo de las bebidas, en contraposición a los polvos para preparar bebidas de sabor, que presentaron contenidos muy bajos.

LAS QUE MÁS APORTAN: BEBIDAS

Las bebidas presentaron valores de 1 a 75 miligramos por porción; seis productos incluso exceden los 60 mg recomendados, éstos son: el jugo de verduras con antioxidantes naturales y vitamina A y C V8 El Original Campbell's; el producto llamado Sin azúcar 0 calorías, NARANJA, vitamina C 100% + POTASIO Bright Water; la bebida sabor Naranja, Mandarina y Limón fortificada con vitamina C TAMPICO CITRUS PUNCH; la bebida adicionada sabor cítrico tropical GLACÉAU vitaminwater, la bebida de arándano Cranberry Classic Ocean Spray y la bebida sabor fruta Minute Maid Coolers —las porciones que se manejan en el etiquetado varían de 100 a 500 mililitros—.

Contrariamente, otras que destacan estar enriquecidas con vitamina C, la presentan en cantidades muy bajas, como la marca **Bonafina, que sólo contuvo 1 miligramo de vitamina C en su porción de 220 mililitros.**

Chocolate en polvo, polvos y alimentos para preparar bebidas sabor chocolate

Destacan el chocolate en polvo fortificado con vitaminas y minerales VITAMIN CHOCO GENIUS, que presentó 53 miligramos por porción; el alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate Choco Milk con 51; y el alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate con 26 nutrimentos importantes CAL·C·TOSE, con un valor de 44 miligramos de este nutriente en cada ración. Los productos restantes de este bloque obtuvieron valores entre 3 y 17 miligramos por porción. En general, el etiquetado de estos productos indica la adición o fortificación con vitaminas, sin destacar alguna en particular.

Leche, producto lácteo y mezcla de leche con grasa vegetal

En este caso, la vitamina C es adicionada, ya que la leche por naturaleza no la contiene. Este tipo de productos presentó valores de 11 a 29 miligramos por porción; sólo las marcas Nestlé Carnation Clavel y Nestlé NIDO resaltan el contenido de ácido ascórbico.

Polvos y bebidas de soya

En el estudio fueron incluidos tres alimentos líquidos de soya y un polvo para preparar bebida de soya, los cuales obtuvieron valores de 2 a 20 miligramos de vitamina C por porción. Dentro de éstos, el JUMEX Soia y el extra Special resaltan la presencia de vitamina C.

Polvos para preparar bebidas de sabor, muy poco aporte

El máximo valor que alcanzaron estos productos fue de 7 miligramos por porción. Destaca el bajo contenido del Polvo para preparar bebida sabor limón adicionado con vitamina C Disfrutz, que presentó menos de un miligramo en su porción recomendada (un vaso de 200 ml), a pesar de que su etiqueta resalta estar adicionado con vitamina C.

RESUMEN

Hay de **rangos a rangos.** Dependiendo del tipo de producto, la presencia de vitamina C por porción se distribuyó de la siguiente forma:

En términos generales...

Los productos que alcanzaron los valores más altos están entre las BEBIDAS analizadas; al contrario, los más bajos están entre los **POLVOS PARA PREPARAR BEBIDAS DE SABOR.**

1 a 75 mg	3 a 53 mg	11 a 29 mg	2 a 20 mg	7 a menos de 1 mg
Bebidas	Chocolate en polvo, polvos y alimentos para preparar bebidas sabor chocolate	Leche, producto lácteo y mezcla de leche con grasa vegetal	Polvos y bebidas de soya	Polvos para preparar bebidas de sabor

TOP 3 Leche, producto lácteo y mezcla de leche con grasa vegetal

Producto lácteo combinado sin grasa en polvo, adicionado de vitaminas (entre ellas A y D) y minerales **Nestlé Svelty Figura 0% (29 mg).**

Mezcla de leche con grasa vegetal, deslactosada, ultrapasteurizada, adicionada con ácido fólico, vitaminas (A y D, entre otras) y minerales, omega 3, sin colesterol **alpura 40ytantos (21 mg).**

Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, baja en grasa, adicionada con vitaminas (entre ellas A y D), antioxidantes, aminoácidos, minerales e isoflavonas de **soya Diabetic's (19 mg).**

Bebidas saborizadas

Seis bebidas **aportan por porción más** de los **60 mg** señalados en la **ingesta diaria recomenda (IDR),** y son:

- Jugo de verduras con antioxidantes naturales y vitamina A y C **V8 El Original Campbell's (61 mg).**
- Sin azúcar 0 calorías, NARANJA, vitamina C 100% + POTASIO **Bright Water (63 mg).**
- Bebida sabor Naranja, Mandarina y Limón fortificada con vitamina C **TAMPICO CITRUS PUNCH (65 mg).**
- Bebida adicionada sabor: cítrico tropical **GLACÉAU vitaminwater (68 mg).**
- Bebida de arándano **Cranberry Classic Ocean Spray (72 mg).**
- Bebida sabor fruta **Minute Maid Coolers (75 mg).**

Polvos y bebidas de soya

De los cuatro productos analizados, destacan:

- Alimento líquido de soya orgánica ultrapasteurizado sin azúcar **extra Special (20 mg).**
- Alimento líquido de soya sabor manzana, fortificado con hierro, zinc, ácido fólico y 6 vitaminas **Ades (18 mg).**

Polvos para preparar bebidas de sabor

- De los cinco productos analizados, el que obtuvo el mayor fue:

Polvo para preparar bebida sabor a Manzana fortificado con vitamina C **TANG (7 mg).**

TOP 3

Chocolate en polvo, polvo y alimentos para preparar bebidas sabor chocolate

Chocolate en polvo fortificado con vitaminas y minerales **VITAMIN CHOCO GENIUS (53 mg).**

Alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate **Choco Milk (51 mg).**

Alimento en polvo fortificado para preparar una bebida sabor a chocolate con 26 nutrimentos importantes **CAL·C·TOSE (44 mg).**

Fuentes

· Departamento de Salud, Universidad Autónoma de Yucatán. (Abril de 2010). "La Vitamina C como antioxidante y muchas cosas más". Consultado el 20 de noviembre de 2013, en http://www.dgadp.uady.mx/salud/articulos/n18_15042010/La.Vitamina.C.como.Antioxidante.muchas.cosas.mas.pdf
· Jpinoc. (17 de marzo de 2013). "Escorbuto, la peste del mar". Consultado el 21 de noviembre de 2013, en http://bio2bachmr.blogspot.mx/2013/03/escorbuto.html
· Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultrua. (s.a.). "Capítulo 11: Vitaminas". Consultado el 29 de noviembre de 2013, en http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0f.htm

Portal del Consumidor Profeco

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter: @profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar de manera informada: consumidor.gob.mx

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

La FUERZA del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

110

BÁSCULAS PERSONALES: RAZONES DE PESO

Uno de los propósitos de Año Nuevo más comunes es bajar de peso. También, uno de los que nos "caerían de maravilla" ahora que estamos sumidos en una epidemia de sobrepeso y obesidad. Además de la cita con algún especialista en nutrición, el compromiso de hacer —llueva, truene o relampaguee— ejercicio y la ropa deportiva necesaria, una báscula personal nunca está de más para llevar el registro de los avances (y retrocesos) en nuestra nueva vida. ¿Sabes cuál de estos productos realmente vale su peso en oro?

Hoy es común encontrarlas en el baño de muchos hogares. Sin embargo, hubo un tiempo en que uno debía acudir a un lugar público —como una farmacia o una feria— para poder utilizarlas a cambio de unos centavos. Aunque la historia de las básculas personales es bastante reciente, no sucede lo mismo con las balanzas, cuyos primeros registros datan del año 2400 a. C. Usadas en un principio para valuar únicamente metales preciosos y, después, mercancía, poco a poco fueron introduciéndose en los terrenos de la medicina, al descubrir la relación que había entre la salud del paciente y su peso.

Actualmente es posible encontrar, en tiendas departamentales y supermercados de todo el país, una gran oferta de marcas y modelos de "básculas personales" o "básculas de baño", diseñadas para el uso personal en la comodidad del hogar. A pesar de la variedad de opciones, se pueden dividir en dos grandes tipos: las mecánicas (analógicas) y las electrónicas (o digitales). Ambos tipos, aunque son para uso doméstico, tienen características diferentes que conviene conocer antes de salir a buscar el modelo que nos llevaremos a casa.

Básculas mecánicas

Es el modelo más rústico; aquel con el que todos estamos familiarizados. Tienen una capacidad para medir hasta 150 kilogramos y, a grandes rasgos, está compuesta de una plataforma, un visor con dial o aguja, su mecanismo interno (oculto debajo de nuestros pies) y una perilla para ajustar el dial a cero.

Su principal ventaja radica en el precio, que suele ser más económico que el de las digitales —no sólo de compra, sino también de mantenimiento, pues no utiliza pilas—. No obstante, tienden a ser menos precisas que las digitales, especialmente porque después de un tiempo se les necesita ajustar a cero constantemente debido a la naturaleza de su mecanismo.

Otro contra es que observar el visor puede resultar muy complicado, y el mero intento "por echar un ojo" puede afectar la medición que realiza, pues la plataforma, a pesar de encargarse de estabilizar el peso, necesita un tiempo para poder hacerlo.

Básculas electrónicas

Se trata de los modelos más recientes, que gracias a un sensor pueden estabilizar el peso del usuario y mantenerlo en su visor digital el tiempo suficiente para que el usuario se baje y lo observe. Otra de las ventajas de estos aparatos es que no requieren ajustarse a cero manualmente, como las mecánicas, permitiendo lecturas más exactas por un mayor tiempo.

Su desventaja, como puede deducirse del apartado anterior, estriba en el precio. Sin embargo, existen modelos que bien valen su peso en oro por las múltiples funciones y mediciones que ofrecen para complementar el peso de la masa corporal. Este tipo de modelos tiene la capacidad de medir hasta 182 kilos.

Sea cual sea el modelo, su función es la misma: proporcionar el peso —más exacto posible— de una persona. Controlar y vigilar periódicamente nuestro peso se ha convertido en un nuevo hábito de salud, tan común como cepillarse los dientes o lavarse las manos antes y después de comer. No es para menos. Actualmente enfrentamos una epidemia de sobrepeso y obesidad que, además de recortar nuestra esperanza de vida, también amenaza con reducir nuestra calidad de vida.

Ficha técnica

Periodo de análisis
2 de septiembre al 4 de octubre de 2013
Periodo de muestreo
26 de agosto al 1 de octubre de 2013
Marcas/modelos analizados
18/32
Pruebas realizadas
1056

El estudio

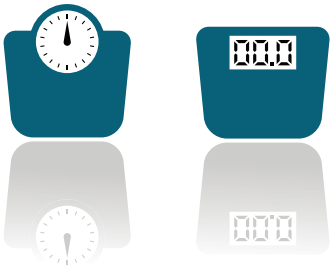
Se analizaron

32 modelos

de 18 principales marcas de básculas personales que se encontraron a la venta en el mercado nacional en tiendas departamentales, de autoservicio y especializadas en electrónica del país.

8 básculas mecánicas

24 electrónicas



EN QUÉ NOS FIJAMOS

Para determinar la calidad de los productos, el personal del Laboratorio Profeco realizó las siguientes pruebas:

1 Información al consumidor

Se verificó que el apartado de "información al consumidor" de su etiquetado contara, como mínimo, con la siguiente información, escrita de forma legible y en español (tal y como lo requiere la normatividad vigente):

- Denominación genérica del producto.
- Razón social y domicilio fiscal del fabricante o del importador.
- País de origen.
- Advertencias e información referente al uso, manejo y conservación del producto.

También se corroboró que los productos incluyeran un instructivo (o manual de usuario) y una póliza de garantía que cumplieran con los siguientes requisitos:

- Indicaciones claras.
- Escritas en términos comprensibles y legibles en español.
- Que la garantía estuviera expedida en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

2 Acabados

Se comprobó, mediante inspección visual y prueba de laboratorio, que las muestras analizadas no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes que pudieran poner en riesgo tu integridad, así como posibles defectos que pudieran demeritar la calidad y presentación del producto (errores en su ensamblado, cambio de color en las partes que constituyen el cuerpo, etcétera).

3 Atributos y características físicas

Con esta prueba se verificó que las funciones y características indicadas en la información del producto (empaque y/o manual de usuario) estuvieran presentes, además de que operaran de acuerdo con lo esperado.

4 Prueba de exactitud

Se realizó con el fin de conocer la habilidad de cada báscula para proporcionar una lectura lo más cercana al valor conocido (en peso) de una carga dada; ya sea que aumentara o disminuyera, esperando que dicha lectura fuera proporcional a esta variación, sin sobrepasar una tolerancia aceptable para la medición, desde su nivel más bajo hasta su capacidad máxima.

Nota: La prueba de exactitud no se aplicó a las básculas electrónicas debido a que su funcionamiento no lo permite.

5 Prueba de excentricidad

Se corroboró que las lecturas de una carga conocida (un peso establecido) permanecieran lo más cercanas a su valor con una tolerancia aceptable para la medición. Esto a pesar de que el usuario cambie su centro de gravedad (su posición) sobre la plataforma de la báscula.

6 Prueba de repetibilidad

Se comprobó que los resultados de varias pesadas simultáneas de una misma carga no arrojaran diferencias significativas entre ellas o que excedieran una tolerancia aceptable para la medición.

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-010-SCFI-1994
Instrumentos de medición - Instrumentos para pesar de funcionamiento no automático - Requisitos técnicos y metrológicos. (Esta norma cancela la NOM-010-SCFI-1993).

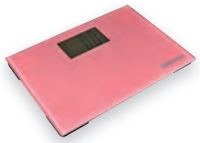
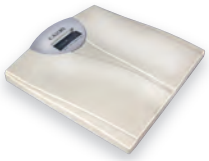
NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-038-SCFI-2000
Pesas de clases de exactitud E1, E2, F1, F2, M1, M2 y M3. (Esta norma cancela el PROY-NOM-039-SCFI-1994).

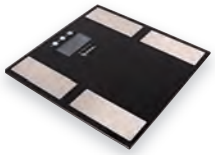
NOM-050-SCFI-2004
Información comercial - Etiquetado general de productos.

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Básculas electrónicas

Marca		Sanhome	CAMRY	HYPERMARK home & life solutions	micHealth, Body Fat Scale
Modelo País de origen		5925 China	EB6671-18 China	HM0015B China	BI1301 China
Información al consumidor		Completa	Incompleta (1)	Completa	Completa
Instructivo		Completo	Incompleto (3)	Completo	Incompleto (4, 5)
Garantía (años)		1	No ofrece	1	3 meses
Capacidad (kg)		5-180	0-150	0-150	3-150
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Lectura mínima = Error máximo tolerado (EMT) en gramos (g)		100	100	100	100
Repetibilidad	Al 50% / Regreso a cero	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica
	Al 100% / Regreso a cero	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
Excentricidad		Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
CARACTERÍSTICAS	Material de fabricación	Plataforma de cristal templado y soporte de plástico con varillas metálicas	Plataforma de plástico antiderrapante y soporte metálico	Plataforma de cristal templado y soporte de plástico con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado con un par de almohadillas con acabado metálico y soporte plástico
	Espesor del cristal templado (mm)	6	–	6	8
	Unidades de medición	kg-lb-st	kg	kg-lb-st	kg-lb-st
	Dimensiones de la pantalla (ancho x largo) cm	9,5 x 5,5	7 x 3	7 x 3	8 x 3
	Tipo de pantalla	LCD	LCD	LCD	LCD
	Dimensiones de la báscula (ancho x largo x altura) cm	30 x 21 x 2	30 x 31 x 4,8	29 x 28 x 2,1	34 Ø x 4,0
	Iluminación de fondo de pantalla	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
	Peso (kg)	1,150	2,480	1,330	2,436
	Sensores medidores	4	No indica	4	2
	Número de memorias	–	–	–	10
	Indicador de batería baja	√	√	√	√
	Indicador de mala medida (Error)	–	–	√	–
	Apagado automático después de la medición	√	√	√	√
	Reinicio automático (cero) para una siguiente medición	–	–	–	–
	Botón de apagado y encendido	–	–	–	–
	Medición de grasa y agua corporal	–	–	–	√
	Indicador de sobrepeso	–	–	–	–
	Índice de masa muscular	–	–	–	–
	Densidad ósea	–	–	–	–
	Cantidad de calorías diarias	–	–	–	–
Evaluación global de calidad		**E**	**E**	**MB**	**MB**



STEREN	STEREN	THINNER	THINNER
MED-100 China	MED-110 China	TH402ES China	TH404ES China
Completa	Completa	Completa	Completa
Completo	Completo	Completo	Completo
1	1	10	10
0-150	0-150	0-150	0-172
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
100	100	100	100
Cumple / No aplica	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica
No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
Plataforma de cristal templado y soporte de plástico con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado y soporte plástico	Plataforma de plástico y base metálica	Plataforma de plástico y base de cristal
6	6	—	—
kg-lb-st	kg-lb-st	kg-lb	kg-lb
7,5 x 3	7,5 x 3,5	8,2 x 3,5	5,5 x 6,5
LCD	LCD	LCD	LCD
33 Ø x 2,1	30 x 30 x 1,8	31,5 x 28 x 3,8	32 x 32 x 3,9
Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
1,400	1,570	1,140	1,570
4	4	4	4
—	10	4	4
—	√	—	—
—	√	√	—
√	√	√	√
—	—	—	—
—	—	—	—
—	√	√	√
—	√	—	√
—	—	—	√
—	—	—	√
—	—	—	—
MB	MB	MB	MB

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. La información referente al uso se presenta en idioma inglés o no la presenta.
2. No presenta información referente al uso.

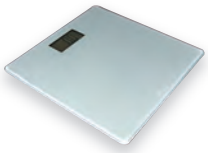
INSTRUCTIVO
3. Presenta instructivo en idioma inglés.
4. Indica un modelo diferente al del empaque.
5. No presenta leyenda que invite a leerlo.
6. No presenta razón social del fabricante o importador.
7. No presenta domicilio del fabricante o importador.
8. No presenta marca del producto.
9. No presenta modelo del producto.

** Después del tercer ciclo de prueba, el producto presentó falla al no regresar a cero, quedando en lectura de 20 kg aproximadamente.

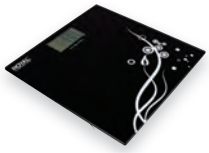
Nota
El stone es una unidad de masa usada solamente en el sistema imperial del Reino Unido, aunque ya antes fue usada por otros países de la Mancomunidad de Naciones. Es igual a 6,35029318 kilogramos. Se abrevia st.

En México, **la tasa de mortandad de jóvenes entre 25 y 35 años de edad es 12 veces mayor que en la de cualquier otro grupo,** y está relacionada principalmente con el sobrepeso y la obesidad.

Básculas electrónicas (continuación)



Marca		THINNER	Ultra portátil	Weight Watchers	Báscula personal
Modelo País de origen		TH326ES China	HD-660A China	WW58SES China	HD-660 China
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa
Instructivo		Completo	Incompleto (6, 7, 8, 9)	Completo	Incompleto (5, 6, 7, 8, 9)
Garantía (años)		10	3 meses	10	3 meses
Capacidad (kg)		0-159	5-180	0-182	5-180
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Lectura mínima = Error máximo tolerado (EMT) en gramos (g)		50	100	50	100
Repetibilidad	Al 50% / Regreso a cero	Cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / Regresa a cero
	Al 100% / Regreso a cero	No cumple / No aplica	Cumple / No aplica	Cumple / No aplica	No cumple / Regresa a cero
Excentricidad		Con fallas	Con fallas	Con fallas	Correcta
CARACTERÍSTICAS	Material de fabricación	Madera de teca	Plataforma de cristal templado y soporte plástico	Plataforma de cristal templado y soporte con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado y soporte de plástico con varillas metálicas
	Espesor del cristal templado (mm)	—	6	6	6
	Unidades de medición	kg-lb	kg-lb	kg-lb	kg-lb
	Dimensiones de la pantalla (ancho x largo) cm	10 x 5	6 x 3	8,0 x 4,0	6 x 2,5
	Tipo de pantalla	LCD	LCD retráctil	LCD	LCD
	Dimensiones de la báscula (ancho x largo x altura) cm	30 x 35 x 3,6	23 x 13 x 2,1	31,5 x 31,5 x 1,9	28 x 28 x 3,2
	Iluminación de fondo de pantalla	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
	Peso (kg)	1,375	0,668	1,625	1,320
	Sensores medidores	4	4	4	1
	Número de memorias	—	—	—	—
	Indicador de batería baja	—	√	—	√
	Indicador de mala medida (Error)	√	√	√	√
	Apagado automático después de la medición	√	√	√	√
	Reinicio automático (cero) para una siguiente medición	—	—	—	√
	Botón de apagado y encendido	—	√	—	—
	Medición de grasa y agua corporal	—	—	—	—
	Indicador de sobrepeso	—	√	√	√
	Índice de masa muscular	—	—	—	—
	Densidad ósea	—	—	—	—
	Cantidad de calorías diarias	—	—	—	—
Evaluación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**



Cvspa	Royal	taurus	taurus
S1175 China	BP001 China	Minotauro China	PROMETEO China
Completa	Completa	Completa	Completa
Completo	Incompleto (5)	Completo	Completo
1	1	2	2
0-150	0-150	0-150	2-150
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
100	100	100	100
No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
Plataforma de cristal templado y soporte de plástico y acero inoxidable	Plataforma de cristal templado y soporte de plástico con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado y soporte con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado y soporte plástico
6	6	6	6
kg-lb	kg-lb-st	kg-lb	kg-lb
7,5 x 3,6	8 x 4,5	7,5 x 3	16 x 3
LCD	LCD	LCD	LCD
30 x 30 x 1,7	30 x 30 x 2,4	30 x 30 x 3,2	31 x 30 x 2,2
Blanco	Azul	Blanco	Blanco
1,470	1,573	1,570	1,630
4	4	4	4
12	—	—	12
√	√	√	√
√	√	√	√
√	√	√	√
—	—	—	—
—	—	—	—
√	—	—	√
√	—	√	√
√	—	—	—
√	—	—	—
√	—	—	—
B	**B**	**B**	**B**

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. La información referente al uso se presenta en idioma inglés o no la presenta.
2. No presenta información referente al uso.

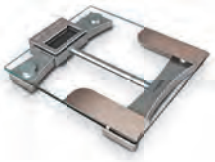
INSTRUCTIVO
3. Presenta instructivo en idioma inglés.
4. Indica un modelo diferente al del empaque.
5. No presenta leyenda que invite a leerlo.
6. No presenta razón social del fabricante o importador.
7. No presenta domicilio del fabricante o importador.
8. No presenta marca del producto.
9. No presenta modelo del producto.

** Después del tercer ciclo de prueba, el producto presentó falla al no regresar a cero, quedando en lectura de 20 kg aproximadamente.

Nota
El stone es una unidad de masa usada solamente en el sistema imperial del Reino Unido, aunque ya antes fue usada por otros países de la Mancomunidad de Naciones. Es igual a 6,35029318 kilogramos. Se abrevia st.

Básculas electrónicas (continuación)

Marca		TAYLOR	Terraillon	THINNER	Weight Watchers
Modelo País de origen		7009 China	FITNESS COACH INITIAL AZUL China	TH203ES China	WW52 China
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa
Instructivo		Completo	Completo	Completo	Completo
Garantía (años)		1	2	10	10
Capacidad (kg)		0-150	0-160	0-150	0-180
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Lectura mínima = Error máximo tolerado (EMT) en gramos (g)		100	100	200	50
Repetibilidad	Al 50% / Regreso a cero	No cumple / Regresa a cero	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
	Al 100% / Regreso a cero	No cumple / Regresa a cero	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
Excentricidad		Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
CARACTERÍSTICAS	Material de fabricación	Plataforma de plástico y base de cristal templado	Plataforma de cristal templado y soporte plástico	Plataforma de plástico y base metálica	Plataforma de cristal templado y soporte plástico
	Espesor del cristal templado (mm)	—	6	—	8
	Unidades de medición	kg-lb	kg-lb	kg-lb-st	kg-lb
	Dimensiones de la pantalla (ancho x largo) cm	5,5 x 2,5	7 x 4	8,0 x 3,5	9,0 x 5,0
	Tipo de pantalla	LCD	LCD	LCD	LCD
	Dimensiones de la báscula (ancho x largo x altura) cm	26 x 24 x 3,3	31 x 31 x 2.8	30 x 33 x 3,5	31,5 x 31 x 3,5
	Iluminación de fondo de pantalla	Blanco	Azul	Blanco	Azul
	Peso (kg)	0,924	1,760	0,940	2,420
	Sensores medidores	4	4	4	4
	Número de memorias	—	4	—	4
	Indicador de batería baja	—	√	—	√
	Indicador de mala medida (Error)	√	√	—	—
	Apagado automático después de la medición	√	√	√	√
	Reinicio automático (cero) para una siguiente medición	√	—	—	—
	Botón de apagado y encendido	—	√	—	—
	Medición de grasa y agua corporal	—	√	—	√
	Indicador de sobrepeso	√	√	—	√
	Índice de masa muscular	—	—	—	√
	Densidad ósea	—	—	—	√
	Cantidad de calorías diarias	—	—	—	—
Evaluación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**



Weight Watchers	Weightcare	microlife	Terraillon
WW78ES China	WCS-411 China	WS100 China	FITNESS COACH INITIAL PÚRPURA China
Completa	Completa	Completa	Completa
Completo	Incompleto (5, 6, 7, 8, 9)	Completo	Completo
10	1	2	2
0-182	2-180	0-150	0-160
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
45	100	100	100
No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica	No cumple / No aplica
Correcta	Correcta	Con fallas	Con fallas
Plataforma de cristal templado y soporte con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado y soporte de plástico con varillas metálicas	Plataforma de cristal templado y soporte plástico	Plataforma de cristal templado y soporte plástico
8	6	8	6
kg-lb	kg-lb-st	kg-lb-st	kg-lb
9 x 4	9 x 4	8,5 x 3,5	7 x 4
LCD	LCD	LCD	LCD
31 x 32 x 3,4	30 x 31 x 2,4	27,5 x 32 x 4,5	31 x 31 x 2.8
Blanco	Blanco	Blanco	Azul
2,065	1,620	1,960	2
4	4	4	4
4	10	10	4
√	√	√	√
√	√	√	√
√	√	√	√
—	—	—	—
—	—	—	√
√	√	√	√
√	√	—	√
√	—	—	—
√	—	—	—
—	—	—	—
B	**B**	**R**	**R**

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. La información referente al uso se presenta en idioma inglés o no la presenta.
2. No presenta información referente al uso.

INSTRUCTIVO
3. Presenta instructivo en idioma inglés.
4. Indica un modelo diferente al del empaque.
5. No presenta leyenda que invite a leerlo.
6. No presenta razón social del fabricante o importador.
7. No presenta domicilio del fabricante o importador.
8. No presenta marca del producto.
9. No presenta modelo del producto.

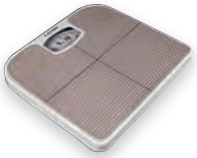
** Después del tercer ciclo de prueba, el producto presentó falla al no regresar a cero, quedando en lectura de 20 kg aproximadamente.

Nota
El stone es una unidad de masa usada solamente en el sistema imperial del Reino Unido, aunque ya antes fue usada por otros países de la Mancomunidad de Naciones. Es igual a 6,35029318 kilogramos. Se abrevia st.

Si requieres más información sobre éste u otro estudio realizado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, comunícate al 5544 2122 desde el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar estudios de calidad anteriores en el Portal del Consumidor (**www.consumidor.gob.mx**)

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), **México es el país con el mayor índice de obesidad.**

Básculas mecánicas



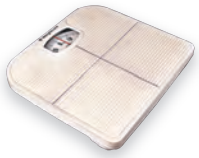
Marca		CAMRY	taurus	Terraillon	Cvspa
Modelo País de origen		BR2016-10A China	OBELIX China	SPEEDO WHITE China	RTC-125D China
Información al consumidor		Incompleta (1)	Completa	Completa	Completa
Instructivo		No presenta	Completo	Completo	No presenta
Garantía (años)		No ofrece	2	2	No ofrece
Capacidad (kg)		0-130	0-130	0-150	0-130
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Lectura mínima = Error máximo tolerado (EMT) en kilogramos (kg)		1.0	1.0	0.5	1.0
Repetibilidad	Al 50% / Regreso a cero	Cumple / No regresa a cero	Cumple / Regresa a cero	Cumple / Regresa a cero	Cumple / No regresa a cero
Repetibilidad	Al 100 % / Regreso a cero	Cumple / No regresa a cero	Cumple / No regresa a cero	Cumple / Regresa a cero	Cumple / No regresa a cero
Exactitud	Carga ascendente	Correcta	Correcta	Con fallas	Con fallas
Exactitud	Carga descendente	Con fallas	Con fallas	Con fallas	Con fallas
Excentricidad		Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
CARACTERÍSTICAS	Plataforma de pesado	Tela plastificada con diseño antiderrapante	Tela plastificada con diseño antiderrapante	De plástico	De fibra de celulosa
CARACTERÍSTICAS	Material de fabricación	Metálica	Metálica	Metálica	Metálica
CARACTERÍSTICAS	Perilla de ajuste a cero	√	√	√	√
CARACTERÍSTICAS	Unidades de medición	kg	kg	kg	kg
CARACTERÍSTICAS	Dimensiones (ancho x largo x altura) cm	27 x 24 x 4,2	27 x 25 x 4,3	31 x 30 x 5.4	27 x 24 x 4,2
CARACTERÍSTICAS	Peso (kg)	1,254	1,257	1.758	0,985
CARACTERÍSTICAS	Marcadores (referencias móviles de plástico)	—	—	—	—
Evaluación global de calidad		**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

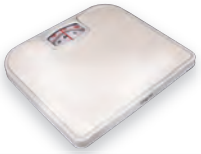
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. La información referente al uso se presenta en idioma inglés o no la presenta.
2. No presenta información referente al uso.

INSTRUCTIVO
3. Presenta instructivo en idioma inglés.
4. Indica un modelo diferente al del empaque.
5. No presenta leyenda que invite a leerlo.
6. No presenta razón social del fabricante o importador.
7. No presenta domicilio del fabricante o importador.
8. No presenta marca del producto.
9. No presenta modelo del producto.

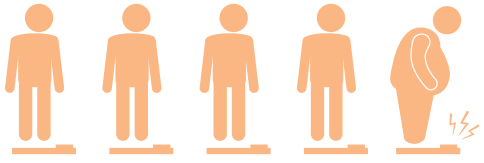
** Después del tercer ciclo de prueba, el producto presentó falla al no regresar a cero, quedando en lectura de 20 kg aproximadamente.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, las cifras de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar (ambos sexos), **de 5 a 11 años, no han aumentado en los últimos seis años**, mostrando una prevalencia de 19.8% para sobrepeso y 14.6% para obesidad.





Weightcare	Cvspa	STUDIO24
WCS-410 China	S1177 China	ST-13159 EUA
Completa	Completa	Incompleta (2)
Completo	Completo	No presenta
1	No ofrece	No ofrece
5-130	0-136	0-130
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
1.0	1.0	1.0
Cumple / No regresa a cero	Cumple / Regresa a cero	No cumple / No regresa a cero
Cumple / No regresa a cero	No cumple / Regresa a cero	No cumple / No regresa a cero
Con fallas	Con fallas	Con fallas
Con fallas	Con fallas	Con fallas
Correcta	Con fallas	Correcta
Tela plastificada con diseño antiderrapante	De plástico antiderrapante	De fibra de celulosa
Metálica	Metálica	Metálica
√	√	√
kg	kg	kg-lb
27 x 24 x 3,9	29 x 43,5 x 8,0	27 x 24 x 3,9
1,000	3,300	0,974
—	√	—
MB	R	R



35% de los adolescentes entre 12 y 19 años presenta sobrepeso **(1 de cada 5)** u obesidad **(1 de cada 10)**, teniendo un aumento, en los últimos seis años, de 7% en mujeres y 3% en hombres.

Una rutina de peso

Además de los regímenes de adelgazamiento, existen otras condiciones de salud que requieren llevar un registro y control preciso del peso. Por ello, es necesario tomar en cuenta algunos factores que pueden alterar la exactitud en el resultado que arroje la báscula.

- No te peses diario. Procura espaciar las tomas en intervalos constantes, como cada tres días, una vez por semana, etcétera.

- Hazlo con la menor cantidad de ropa posible. La ropa, calzado, llaves, carteras u otros objetos que llevemos en los bolsillos pueden afectar la medición de la báscula. Si no puedes pesarte desnudo, procura hacerlo siempre con la misma ropa para que arroje una medida constante.

- Cerciórate de su buen funcionamiento. En los modelos mecánicos conviene revisar que el dial esté marcando cero cuando no haya un peso sobre la plataforma. Las pesas electrónicas se calibran solas.

- Utiliza la misma báscula. Estos aparatos –especialmente los mecánicos– necesitan calibrarse después de un cierto tiempo de uso. Pesarte en la misma báscula al menos te asegura que la medición será constante.

- Pésate por la mañana o en las mismas condiciones. Procura pesarte temprano, sin ropa y en ayunas. La hidratación, lo que hayas comido, o incluso si estás menstruando, puede afectar la medición que arroje la báscula.

Conclusiones del estudio

1 Información al consumidor

Prácticamente todos los productos analizados presentaron la información requerida. Sin embargo, los modelos BR2016-10A y EB6671-18 de la marca **CAMRY** y el ST-13159 de **STUDIO24** no presentaron la información referente al uso de estos aparatos o la presentaron escrita en inglés.

Respecto del instructivo y garantía de básculas mecánicas, el Laboratorio encontró que sólo la mitad de la muestra presenta ambos documentos. En cuanto a las electrónicas, únicamente la EB6671-18 de **CAMRY** presenta instructivo sólo en idioma inglés y no ofrece garantía. Del resto, aproximadamente una quinta parte presenta la información requerida de forma incompleta, ya sea no indicándola o presentándola en inglés. Antes de comprar, consulta en las tablas cuáles no los presentan.

2 Acabados

Ninguno de los productos analizados presentó defectos detectables a simple vista que demeritaran su calidad o presentación.

3 Atributos, accesorios y características físicas

La FITNESS COACH INITIAL PÚRPURA de **Terraillon** incluye, como regalo, una cuerda para saltar con contador electrónico. Por su parte, la TH203ES de **THINNER** es la única que cuenta con asa para transportarla.

La S1175 de **Cvspa** presenta el mayor número de atributos adicionales; incluye medición de grasa y agua corporal, calcula el índice de masa muscular, proporciona la densidad ósea, calcula la cantidad de calorías diarias y cuenta con indicador de sobrepeso. Por su parte, la TH404ES de **THINNER** y los modelos WW52 y WW78ES de **Weight Watchers** son los modelos que le siguen en cuanto a la oferta de atributos, aunque no calculan la cantidad de calorías diarias. Toma en cuenta que todos los datos que arrojan estos equipos lo hacen calculando el peso medido en relación con la altura, sexo y edad, por lo que pueden llegar a ser poco precisos.

4 Prueba de exactitud

Las básculas mecánicas BR2016-10A de **CAMRY** y OBELIX de **taurus** cumplieron con la prueba, pero sólo de forma ascendente; es decir, mientras se les incrementó de forma consecutiva la carga desde 0 hasta su capacidad de medición máxima (y no así cuando el proceso se invirtió). Es importante mencionar que estos equipos no están diseñados para este tipo de mediciones.

La SPEEDO WHITE de **Terraillon** presenta la capacidad de medición máxima entre las mecánicas, logrando pesar de 0 a 150 kg. Le siguen los modelos WW58SES y WW78ES de **Weight Watchers** con una capacidad de 0 a 182 kg. Las restantes presentan una capacidad menor, sobre todo porque una cuarta parte de ellas no inicia en cero; sin embargo, la capacidad mínima es de 0 a 150 kg.

En 79% de las básculas electrónicas analizadas el error máximo tolerado es no mayor a 100 g; sin embargo, en las WW52 y WW58SES de **Weight Watchers** y TH326ES de **THINNER** es de 50 g; y en la WW78ES de **Weight Watchers** es de tan sólo 45 g. La tolerancia más alta en este tipo de productos la presenta el modelo TH203ES de **THINNER**, permitiendo variaciones en el valor medido de hasta 200 g, seguido por el modelo de báscula mecánica SPEEDO WHITE de **Terraillon**, con una tolerancia de 500 g, siendo la más baja de su tipo, ya que en las restantes la tolerancia es de 1,000 g.

¿Por qué sólo a las mecánicas?

La prueba de exactitud no se realizó en básculas electrónicas porque, debido a su funcionamiento, no se les puede incrementar o disminuir la carga a medir. Este tipo de aparatos bloquea la medición tras estabilizar el peso, debiendo ser reiniciadas para hacer una nueva medición. Sin embargo, puede deducirse de los resultados de la prueba de repetibilidad que, si los valores que se indican en la medición de una misma carga varían y están fuera del error máximo tolerado, el valor de la medición realizada puede no ser muy confiable. Revisa las tablas para corroborar esta información.

5 Prueba de excentricidad

Sólo la báscula mecánica S1177 de **Cvspa** no cumplió con esta prueba. Al posicionar la carga de prueba en forma descentrada sobre su plataforma, el valor medido difirió de forma significativa con respecto al valor verdadero.

En las básculas electrónicas esta falla en particular se repite sólo en los siguientes modelos:

- TH326ES de **THINNER**
- WW58SES de **Weight Watchers**
- WS100 de **microlife**
- FITNESS COACH INITIAL PÚRPURA de **Terraillon**
- HD-660A de **Ultra portátil**, que por las dimensiones de su plataforma (23 x 13 cm) resulta incómoda de usar.

6 Prueba de exactitud

En esta ocasión, el Laboratorio también analizó que, tras de una pesada, la báscula regresara a cero; proceso que sólo es verificable en las básculas mecánicas y un par de electrónicas (la HD-660 de **Báscula personal** y la 7009 de **TAYLOR**).

Sólo dos de las básculas mecánicas regresaron a cero después de la medición de la carga de prueba al 50% y al 100% de su alcance máximo. Fueron la SPEEDO WHITE de **Terraillon** y la S1177 de **Cvspa**. En esta última, la diferencia entre los resultados de varias pesadas sobrepasó la tolerancia permitida (error máximo tolerado) para este tipo de productos; en otras palabras, no repite la medición de una misma carga cuando ésta es similar o cercana al 100% de su alcance máximo.

Por su parte, la OBELIX de **taurus** regresó a cero sólo en la medición al 50%; no así para la medición al 100% de su alcance máximo.

La única que no repitió en la medición, ni al 50% ni al 100% de su alcance máximo, fue la ST-13159 de **STUDIO24**.

Error máximo tolerado

Se trata de la diferencia máxima establecida entre la indicación del instrumento (el peso que aparece en la pantalla o mirilla) y el valor verdadero del peso.

RECOMENDACIONES

Al comprar

1. Elige aquella que, además de proporcionarte una lectura de peso confiable y estar dentro de tu presupuesto, tenga las características, atributos y accesorios que requieres.
2. Aunque las básculas electrónicas son más caras, su indicador digital (o *display*) facilita una lectura más precisa, especialmente en el caso de personas con un vientre prominente. En este tipo de productos, el indicador digital "congela" la medición cuando es estable, conservando el registro por el tiempo suficiente para descender y observar el resultado.

Durante su uso

- Antes de utilizar una báscula electrónica, lee el manual o instructivo. Algunas presentan un *switch* en la parte interna del indicador digital para programar la visualización en libras, kilogramos o incluso en stone (st). En la mayoría se tiene acceso a este interruptor retirando la tapa del compartimento de baterías.
- También, en algunos casos es necesario hacer presión por unos segundos sobre la plataforma de la báscula para que inicie el proceso de medición y encienda el indicador electrónico ajustado a cero, previo a pesarte.
- Colócala en un lugar plano, firme, nivelado y seguro, lejos del paso de las personas para evitar tropiezos.
- No realices movimientos bruscos sobre estos aparatos, ya que puedes provocarle daños irreversibles o, en el caso de las que cuentan con plataforma de vidrio, quebrarlas, provocándote daños o lesiones.
- En las básculas electrónicas es necesario verificar el estado de carga de la batería antes de realizar cualquier medición, ya que si está baja, la lectura puede ser errónea o poco confiable.
- Cada que midas tu peso, regístralo. De esta forma, podrás llevar un control periódico.

Aunque **en mujeres de 20 a 49 años la tendencia de sobrepeso disminuyó 5.1%** en el periodo de 2006 a 2012, la de obesidad aumentó 2.9%. En el caso de los hombres mayores de 20 años, en los últimos 12 años, según la encuesta, la prevalencia de sobrepeso aumentó 3.1% y la de obesidad se incrementó 38.1%.

Una relación de amor-odio

¿Pesarse puede convertirse en una obsesión? De acuerdo con especialistas en temas de salud mental, subir a la báscula constantemente puede ser un indicio de que algo no está bien.

Conocido como *body checking* (o revisión del cuerpo, en español), se trata de un comportamiento en el que las personas evalúan su figura, peso y talla –o piden ayuda a otras, preguntándoles– constantemente a lo largo del día. El resultado de estas evaluaciones, que generalmente es una mínima variación en los gramos, determina su estado de ánimo y los patrones de alimentación que seguirán hasta la próxima vez que se pesen.

Como puede adivinarse, este tipo de comportamientos está asociado con los trastornos alimenticios, de autopercepción y psicopatías de naturaleza obsesiva. Mirarse una y otra vez en los espejos, evaluar reiteradamente qué tan justa le queda la ropa o medir su cuerpo varias veces durante una jornada –con sus manos o una cinta métrica– son otros signos de *body checking*. Ante la aparición de estas conductas, el primer paso es acercarse a un especialista que pueda dictaminar el estado mental de la persona.

¿Útiles para pesar maletas?

Las restricciones de equipaje que imponen las aerolíneas son una fuente inagotable de estrés para los viajeros. Muchos, en un intento desesperado por asegurar un viaje sin sobresaltos ni pagos extra, suben su maleta a la "báscula del baño" o acuden a algún centro comercial para pesarla en las máquinas "de moneditas". Incluso hay quienes colocan tablones sobre la báscula para poder subir su equipaje.

Sin embargo, la medición que arrojan estos aparatos –sin importar si son digitales o mecánicos– distará mucho de ser exacta. La razón es simple: no están diseñados para pesar objetos con áreas y superficies tan grandes. La plataforma a la que subimos para conocer nuestro peso tiene la función de "captar" y estabilizar nuestro peso para conocer la medida exacta. De ahí que en los modelos mecánicos o antiguos no debas moverte para obtener una lectura exacta, y que en ambos tipos todo el peso del cuerpo debe concentrarse en la plataforma, sin sostenerte de ningún lado.

En el mercado existen básculas especiales para pesar de forma sencilla las maletas de viaje. Constan de un visor y un gancho dónde colgar el asa de la maleta. Si viajas constantemente y el pago por sobrepeso de equipaje te quita el sueño, puedes invertir en uno de estos aparatos que rondan los 250 pesos.

La báscula no lo es todo

Seguramente has encontrado por aquí o por allá tablas que señalan el peso ideal tomando en cuenta únicamente la altura. Sin embargo, ¿sabías que pueden existir dos personas con la misma altura, pesando distinto, y aún así estar ambas en óptimas condiciones? Nuestro peso corporal no es el único indicador que existe, ni por mucho, el más confiable.

Factores como el índice de masa corporal (IMC), la medida de la cintura, la ubicación del tejido graso y el tipo de fisonomía deben tomarse en cuenta a la hora de querer perder o ganar peso. Muchas personas comienzan una cruzada por perder kilos que se libra sobre las plataformas de las básculas, pensando que cuando lleguen al "peso ideal" su figura será idéntica a la de los modelos que pueblan los anuncios. La realidad es que una persona robusta o con un peso mayor al que se establece en dichas tablas puede estar en su peso óptimo debido a la composición y forma de su cuerpo, mientras que una persona delgada –aparentemente "sana" o "atractiva" en los cánones estéticos actuales– puede presentar problemas de salud por su peso.

No te pierdas, en nuestro próximo número, los estudios de calidad de Tintes para el pelo y Ropa interior para mujer.

Precios mínimos y máximos de básculas mecánicas y electrónicas en las ciudades de México, León y Monterrey /Levantados del 25 al 29 de noviembre de 2013

Marca / Modelo / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Básculas mecánicas				
CAMRY / BR2016-10A / China*	$ 269	Sears	–	–
taurus / Obelix / China	$ 129	Almacenes Ánfora	$ 149	Coppel
Terraillon / Speedo white / China	$ 419	Liverpool (Perisur / Polanco) / Martí (Arboledas / Ecatepec / Parque Tezontle / Perisur / Plaza Universidad)	–	–
Cvspa / RTC-125D / China	–	–	–	–
Weightcare / WCS-410 / China	$ 90	Soriana	$ 99	Bodega Aurrerá / Chedraui (Universidad) / Walmart (Acoxpa / Miramontes / Periférico Sur / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Universidad)
Cvspa / S1177 / China	$ 524	Sanborns (Las Américas / Parque Lindavista)	$ 699	CV Directo (Arboledas) / Sanborns (Galerías Coapa / Tezontle / Universidad / Villa Coapa)
STUDIO24 / ST-13159 / EUA*	$ 157	Bed, Bath & Beyond	–	–
Básculas electrónicas				
Sanhome / 5925 / China	$ 249	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Plaza Aragón / Universidad)	–	–
CAMRY / EB6671-18 / China	$ 503	Sears (Ecatepec / Plaza Lindavista / Satélite)	$ 629	Sears (118 Tezontle / Galerías Coapa)
HYPERMARK home & life solutions / HM0015B / China	–	–	–	–
micHealth, body fat scale / BI1301 / China*	$ 680	Palacio de Hierro	–	–
STEREN / MED-100 / China	$ 250	Steren (Polanco-Homero) / Steren Shop (Parque Lindavista)	$ 295	Steren Shop (Galerías Coapa / Las Américas / Multiplaza Aragón / Multiplaza Arboledas / Parque Tezontle / Perisur / Plaza Universidad)
STEREN / MED-110 / China	$ 295	Steren (Polanco-Homero)	$ 380	Steren Shop (Galerías Coapa / Las Américas / Multiplaza Aragón / Multiplaza Arboledas / Parque Tezontle / Perisur / Plaza Universidad)
THINNER / TH402ES / China	$ 649	The Home Store (Parque Tezontle)	$ 699	TV Tiendas (Centro Las Américas)
THINNER / TH404ES / China	$ 990	Liverpool	$ 999	Liverpool (Satélite)
THINNER / TH326ES / China	$ 879	El Palacio de Hierro (Perisur)	$ 1,099	El Palacio de Hierro (Centro / Satélite / Polanco)
Comercializadora Regami / HD-660A (Ultra portátil) / China	$ 164	–	$ 219	Sanborns (Plaza Satélite / Villa Coapa)
Weight Watchers / WW58SES / China	$ 549	Liverpool (Perisur / Satélite)	–	–
Comercializadora Regami / HD-660 / China	$ 185	El Palacio de Hierro (Perisur) / Sanborns (Las Américas / Parque Lindavista)	$ 246	Sanborns (Galerías Coapa / Perisur / Plaza Satélite / Villa Coapa)
Cvspa / S1175 / China	$ 337	Sanborns (Las Américas)	$ 449	Sanborns (Galerías Coapa / Perisur / Tezontle / Villa Coapa) / Sears (118 Tezontle / Ecatepec)
Royal / BP001 / China	$ 399	Radio Shack (Las Américas)	$ 409	Radio Shack (Perisur / Plaza Satélite)
taurus / Minotauro / China	–	–	–	–
taurus / Prometeo / China	$ 329	Coppel	–	–
TAYLOR / 7009 / China	$ 549	Best Buy (Polanco) / The Home Store (Parque Tezontle)	$ 569	Sears (118 Tezontle / Ecatepec / Plaza Lindavista / Satélite / Universidad)
Terraillon / FITNESS COACH INITIAL AZUL / China	$ 1,299	El Palacio de Hierro (Perisur) / Liverpool (Perisur / Polanco) / Martí (Ecatepec / Perisur)	–	–
THINNER / TH203ES / China	$ 459	Best Buy (Polanco)	–	–
Weight Watchers / WW52 / China*	–	–	–	–
Weight Watchers / WW78ES / China*	–	–	–	–
Weightcare / WCS-411 / China	$ 299	Chedraui / Soriana	$ 349	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Plaza Aragón / Plaza Oriente)
microlife / WS100 / China	$ 584	Sanborns (Parque Lindavista)	$ 779	Sanborns (Galerías Coapa)
Terraillon / FITNESS COACH INITIAL PÚRPURA / China*	–	–	–	–

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

	León			Monterrey				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$139	Chedraui (Cortijo)	$159	Ley	$149	Coppel (Aztlán)	–	–
	$419	Liverpool / Martí (La Gran Plaza / Plaza Altacia / Stadium)	–	–	$419	Innova Sport (Plaza Fiesta San Agustín) / Liverpool / Martí (Plaza Cumbres / San Agustín) / Sears	–	–
	$100	Soriana Hiper	–	–	$100	Soriana (La Fe / Mitras / Santa Cecilia / Sendero)	–	–
	$93	Soriana Hiper	$99	Bodega Aurrerá (Delta) / Chedraui (Cortijo) / Soriana / Walmart (Delta / Galerías / Torres Landa)	$90	Bodega Aurrerá (Fresnos) / Soriana (Contry / La Fe / Lincoln / Mitras / Sendero) / Walmart (Las Torres / Miguel Alemán)	$100	–
	$699	Sanborns (Pza. León)	–	–	$699	Sanborns (Galerías)	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$249	Walmart (Galerías / Torres Landa)	–	–	$249	Walmart (La Fe / Las Torres / Miguel Alemán)	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$190	Soriana	$199	Del Sol	$190	Soriana (Lincoln)	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$230	Universo Electrónico / Steren (León)	$295	Steren (Altacia) / Steren Shop	$294	Steren Shop (Galerías Monterrey)	$295	–
	$280	Universo Electrónico / Steren (León)	$380	Steren (Altacia) / Steren Shop	$380	Steren Shop (Cumbres / Galerías Monterrey)	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$999	Fábricas de Francia / Liverpool	–	–	$999	Liverpool (Galerías)	–	–
	–	–	–	–	$934	El Palacio de Hierro	–	–
	$219	Sanborns (Pza. León)	–	–	–	–	–	–
	$549	Fábricas de Francia	–	–	$499	Sears (Galerías)	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$449	Sanborns (Pza. León)	–	–	$449	Sanborns (Galerías)	–	–
	$399	Radio Shack (Centro Max)	–	–	$399	Radio Shack	–	–
	$435	Sears	–	–	$350	Famsa	$435	–
	$329	Coppel (Satélite)	–	–	$329	Coppel (Aztlán)	–	–
	$569	Sears	–	–	$559	Best Buy	–	–
	$1,299	Martí (La Gran Plaza / Plaza Stadium)	–	–	$1,299	Liverpool	–	–
	$499	Sears	–	–	$499	Sears	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–
	$299	Soriana / Chedraui (Cortijo)	$349	Walmart (Delta / Galerías / Torres Landa)	$299	Soriana (San Nicolás / Sendero)	$349	–
	–	–	–	–	$618	Médica Victoria	$830	–
	–	–	–	–	–	–	–	–

TRES LECCIONES MUY ANIMALES SOBRE ENERGÍA

Puede que nunca los veas pagando un recibo de luz o comprando pilas. Sin embargo, tienen mucho que enseñarnos acerca de cómo producir la electricidad que necesitamos sin dañar al medioambiente.

Cuando calienta el sol

La mayoría de los animales generamos calor a partir de los alimentos que ingerimos. Sin embargo, las lagartijas —y otros animales de sangre fría— utilizan la energía solar para elevar su temperatura. Esta característica les permite sobrevivir con una cantidad de alimento menor a la que requerimos los animales de sangre caliente, quienes destinamos la mayor parte de nuestra energía a generar calor.

Al igual que las lagartijas, los seres humanos podemos aprovechar la energía del sol; ya sea almacenando su calor mediante paneles solares o a través de la generación de corriente eléctrica usando celdas fotovoltaicas. En ambos casos, se produce energía de manera amigable con el medioambiente.

Basura que no es desperdicio

De la basura también se puede extraer energía. El cocodrilo marino nos pone el ejemplo. Para reproducirse, las hembras excavan un hueco poco profundo y cercano al agua. Después de poner sus huevos —entre 30 y 90—, lo tapan con hojas, hierbas, ramas y lodo, procurando compactarlo hasta formar un montículo. Debido a la descomposición de la materia orgánica, estos montículos funcionan como incubadoras, manteniendo el nido a una temperatura adecuada.

¿Quién dijo frío?

En el Polo Sur, la temperatura más calurosa no rebasa los 0 °C. Sin embargo, los pingüinos pueden sobrevivir. La parte exterior de su plumaje es fuerte, formando una estructura rígida y apretada; luego, entre las plumas y la piel, existe un plumón muy suave que refuerza su barrera contra el frío; y, para rematar, bajo el pellejo poseen una gruesa capa de grasa. Por si fuera poco, cuentan con unas glándulas que segregan aceite, volviendo impermeables sus alas.

En lugares donde el clima es muy extremo, las técnicas de aislamiento térmico —muy similares al plumaje del pingüino— son útiles para ahorrar hasta un 40% del gasto eléctrico que se utiliza en aire acondicionado y calefacción para enfriar o calentar un edificio.

En los biodigestores —cámaras cerradas donde no entra el oxígeno— sucede un fenómeno similar al de los nidos de los cocodrilos. En ellos, la basura orgánica (como restos de comida, de jardinería, el papel o el cartón) se descompone y produce una mezcla de gases llamada biogás, que puede ser utilizada para producir electricidad o gas natural. Con este proceso se aprovechan residuos que no pueden ser reciclados o reutilizados.

Libros con corona

Puede que no sean magos, pero sí son reyes, y todos fuera de lo común. Empieza el año con estas historias poco convencionales, pero muy divertidas, que la Azotea de libros te recomienda:

El rey que se equivocó de cuento

Antonio Granados, Fondo de Cultura Económica

Rey y Rey

Linda de Haan y Stern Nijland, Serres

La princesa que escogía

Ana María Machado, Norma

El pequeño rey

Javier Sáez Castán, Ekaré

Juan Felizario Contento, El rey de los negocios

Ángela Lago, Fondo de Cultura Económica

Recomendaciones tomadas de Azotea de libros (**azoteadelibros.com**), de Luis Téllez-Tejeda.

Gráfico: Bruno Piña

Fuentes

· Fundación de la Energía de la Comunidad de Madrid. (s.a.). "¿Qué hemos copiado del mundo animal". Fundación de la Energía de la Comunidad de Madrid. Consultado el 27 de noviembre de 2013, en http://www.fenercom.com/pdf/aula/que-hemos-copiado-del-mundo-animal-fenercom-2011.pdf

· Se responsable. (25 de enero de 2012). "ABC sustentable para niños". Se responsable. Consultado el 28 de noviembre de 2013, en http://www.seresponsable.com/2012/01/25/abc-sustentable-para-ninos/

EL**TURNO**DE→

Lupita Sandoval

Consumidora

Comediante mexicana que dejó huella en el mundo del entretenimiento con el personaje de "Petunia", del programa juvenil ochentero *Cachún Cachún Ra Ra*, pero cuyo talento también se ha visto reflejado en el cine y el teatro. Su trabajo en el sector infantil le ha dejado grandes satisfacciones, al buscar transmitir valores y enseñanzas.

¿Quién administra el dinero para los gastos en casa y a qué se destina principalmente?
Al ser la jefa de la casa, yo me encargo de los gastos, y éstos se destinan al mantenimiento del hogar y los autos, alimentación y servicios.

¿Con base en qué haces tus compras: necesidad, inercia publicitaria, estado de ánimo?
En primer lugar por necesidad. Alguna vez he comprado por gusto, pero afortunadamente no soy una compradora compulsiva.

En el ámbito profesional, ¿en qué inviertes más?
En maquillaje, pues en ropa, aunque invierto mucho, trato de ser muy cuidadosa, porque la moda para mujeres de mi edad es muy aburrida, es muy de "ñora", es decir, que nos hacen ver mayores de lo que somos, y con el asunto de mi peso de repente es un poco difícil. Por eso no me dejo llevar por marcas, más bien compro lo que me gusta, me queda y tiene buena calidad, sin importar si vale 50 pesos, aunque no compro prendas que rebasen lo razonable.

¿Cuál es tu método de ahorro?
Nunca gastar más de lo que tengo, a pesar de tener dinero en el banco, ese se utiliza sólo en caso de emergencia o de algún imprevisto importante, como, por ejemplo, el caso de un cambio de casa. Al venir de una familia de estrato social bajo, mis papás me enseñaron a ahorrar y, por ende, desarrollé la filosofía de no rentar y de tener aunque sea un "huevito", pero que sea propio. Entonces, eso me ha ayudado a ahorrar y es un hábito que he compartido con mis hijos, aunque todavía no lo lleven a cabo en su totalidad, por ser jóvenes aún.

¿Qué método de pago usas regularmente: tarjeta de crédito o efectivo?
Siempre manejo efectivo, en casa siempre tengo dinero para cualquier pago. Hago muy pocos movimientos bancarios, ya que se me hace más práctico y más fácil de manejar; además, no me gustan las sorpresas.

¿Dónde realizas tus compras?
En todos lados. Por ejemplo, los sábados se pone un tianguis y ahí hago mi mandado, pero también voy al centro a comprar cosas para la producción de mis obras de teatro, busco donde me den factura, pero si no se puede, al menos busco que no me afecte tanto, fiscalmente hablando.

¿Cómo sobrellevas la "cuesta de enero", cuál es tu estrategia?
No endeudarme. Hay que ser como las hormigas: hay que guardar reservas para los primeros meses difíciles de cada año; ahorrar en el banco y mentalmente desaparecer ese dinero. ¡Ah!, y no usar tarjetas, pues las ofertas son muy tentadoras, más en esas fechas.

¿Alguna vez has recurrido a las casas de empeño?
Jamás, no las conozco.

¿Qué consideras que hace falta para elevar la calidad de los contenidos de la televisión mexicana?
Disposición y conocimiento de las televisoras y sus productores para hacer otro tipo de programas, ya que ellos son los que contratan a quienes hacen los guiones y demás. Creo que la televisión mexicana se ha convertido en lo más barata y "guarra", pues en lugar de educar —y no se trata de hacer contenidos escolares, sino de hacer programas con contenido cultural—, se ha ido por la línea de hacer reír con contenidos sosos y de bajo nivel; se está educando mal al público.

A través de tu trabajo y de tus personajes, ¿en qué crees que has abonado al entretenimiento mexicano?
En mucho, sobre todo en lo que se refiere al teatro, ya que al producir de manera independiente obras de teatro, he podido transmitir pequeñas enseñanzas... Por eso mis obras han sido reconocidas, pues trato de mandar un mensaje positivo.

Además, como alternativa de diversión para el sector infantil he tratado de que sea accesible, a través de precios extremadamente baratos, por lo que considero que es una contribución importante, ya que tomo en cuenta el bajo poder adquisitivo que hay en el país, más para lo que tiene que ver con la cultura.

¿Qué recomiendas a los lectores para ser buenos consumidores?
Que no se dejen engañar por la publicidad, que lean las etiquetas, y si tienen alguna duda, el internet es una excelente herramienta para conocer información acerca de los productos y artículos que pensamos comprar.

No dejarse llevar por marcas, yo creo que si una empresa saca muchos anuncios en televisión o grandes desplegados, esos costos los pagará el consumidor. Por lo que hay que tomarse el tiempo para comparar precios e investigar todo acerca de los productos que vamos a consumir o adquirir.

> “La televisión mexicana se ha convertido en lo más barato y ‘guarro’, pues en lugar de educar, se ha ido por la línea de hacer reír con contenidos sosos y de bajo nivel”

41 años en el escenario

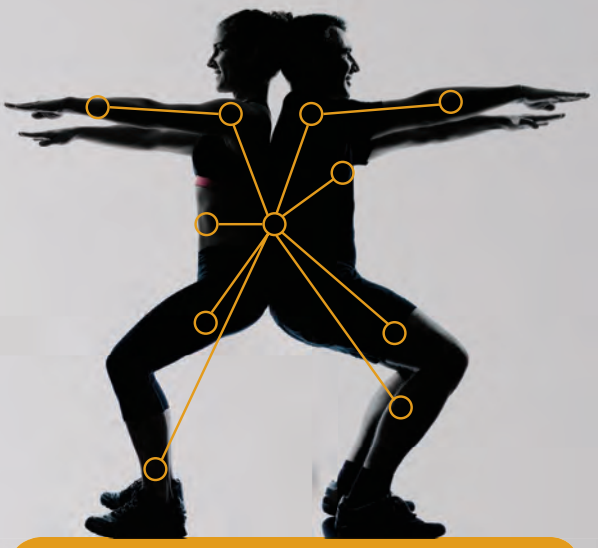
- Debuta en 1974 en el musical *Godspell*, bajo la dirección de Manolo Fábregas.
- Ha participado en otros musicales de renombre, como *Mame*, *Vaselina*, *Barnum*, y *Menopausia: el musical*.
- Su participación histriónica se ha dado en telenovelas.
- Ha actuado en más de 15 películas.
- Además de su personaje de “Petunia”, otro con el que ha demostrado su talento fue “Menchu”, en *Las menopáusicas*.
- Galardonada con la Medalla Virginia Fábregas por sólo 25 de sus 41 años de carrera artística.
- Posee una compañía de teatro infantil.
- Últimos proyectos de 2013: la obra de teatro *Patito feo* y el musical *La Bella y la Bestia*.

Foto: Cortesía Anibbal Talent Management

Disciplinas de *fitness* grupal:

Tu mejor yo

En el siglo XXI, las disciplinas de *fitness* grupal se multiplican, introduciendo las novedades de la tecnología deportiva y adaptándose a las necesidades del atleta contemporáneo. Hoy hay una enorme diversidad de clases para elegir y combinar. Lo importante es que, con práctica y disciplina, logres una versión más plena y saludable de ti. ¿Ya elegiste tu rutina para el 2014?



Los ochenta fue una década de expresivas manifestaciones urbanas: el *breakdance*, los punks, el grafiti, la ropa brillante y colorida, los cabellos despeinados que imponían las entonces recién surgidas estrellas juveniles... Pero una de las tendencias inolvidables de aquella época fue, sin duda, la fiebre de los aeróbicos, que instauró una nueva forma de ejercitarse en grupo.

Tanto el término como el sistema fueron acuñados por el doctor Kenneth Cooper y la coronela Pauline Potts, ambos de la fuerza aérea estadounidense, en un libro publicado en 1968, en el que explicaban la importancia de realizar ejercicios para desarrollar la capacidad cardiovascular.

No obstante, quien llevó a la fama mundial este tipo de ejercicios fue la actriz Jane Fonda, con la venta de más de 17 millones de videocasetes con sus rutinas de ejercicios, que se caracterizaban por unas dinámicas coreografías que hacían sudar al ritmo de la música de moda y por los llamativos leotardos y calentadores que lucían los esbeltos cuerpos de los atletas.

Aprovechando la euforia y motivación por el ejercicio grupal, inaugurados los años noventa aparecieron nuevas disciplinas como el Tae Bo®, una mezcla de ejercicios de las artes marciales; el Zumba®, que incluye pasos de *hip hop*, salsa, merengue, samba y mambo; y el *spinning*, que llevó los beneficios del ciclismo de montaña a las instalaciones de los gimnasios.

En la década que vivimos, la innovación va dirigida principalmente hacia la profesionalización de quienes proveen estos servicios y la estandarización de la calidad de sus productos —las clases y rutinas que manejan—; y hacia un entrenamiento integral que abarque la mayor cantidad de aspectos posibles de la vida de la persona que lo practica, con el fin de generarle bienestar, también llamado comercialmente como *wellness*.

Entrenamiento funcional

La tendencia que caracteriza a las nuevas disciplinas es la funcionalidad, es decir, la mejora del rendimiento en tu vida diaria.

Este tipo de ejercicio tiene como principal objetivo el movimiento del cuerpo en todos sus ejes y rangos de movimiento natural, y no sólo la musculatura en forma localizada. De esta manera, se trabajan todos los músculos y se logra un mejor rendimiento físico, así como mayor coordinación, agilidad y quema de calorías por minuto.

Piensa en las actividades que realizas en un día normal: tal vez cargas a tus hijos, realizas largas caminatas con el perro, haces el aseo doméstico, subes y bajas las escaleras del edificio en que trabajas para acudir a juntas, realizas giros para sacar copias o cuando estás cocinando; o tal vez, incluso eres deportista de alto rendimiento. Sea cual sea tu actividad, tu cuerpo se mueve en tres planos, y para ello debes de desarrollar tanto la fuerza como la flexibilidad, la agilidad, la resistencia y la velocidad. ¿De qué te sirve, por ejemplo, poder cargar cajas muy pesadas, si cuando quieres tomar el autobús no eres capaz de correr para alcanzarlo?

Entre tanta oferta, ¿cuál elegir?

Para armar tu programa de entrenamiento, lo primero que hay que tener claro es lo que quieres lograr: ¿bajar de peso?, ¿incrementar tu masa muscular?, ¿relajarte y desconectarte?, ¿divertirte? O tal vez te hayas acercado al gimnasio por indicación de un médico. Y justo de ahí viene el otro punto a considerar: tu salud, condición física y edad. Como dicen por ahí, "no es lo mismo los tres mosqueteros, que 30 años después"...

Laura Santín, entrenadora máster y coordinadora de entrenadores para Body Systems México, asegura que la manera de sacar mayor provecho a tu entrenamiento es combinar dos o tres disciplinas que se ajusten a tu objetivo y que, además, te aseguren que estás trabajando fuerza, equilibrio, flexibilidad, resistencia aeróbica, agilidad, aparte de que te relajes y diviertas. Muchas de estas rutinas han sido pensadas para que las puedan realizar con seguridad desde principiantes hasta expertos, cada quién a su ritmo y nivel de capacidad, siempre supervisados por un instructor certificado.

Aquí te presentamos solamente algunas de las más conocidas, para darte una idea de la oferta que existe en la actualidad[1]:

Ya un clásico

Quema alrededor de 730 calorías

Aunque son los más antiguos, se han ido innovando, logrando rutinas amigables y con menor riesgo de lesiones. Así, se han creado clases estructuradas como **BODYATTACK©**, que es un programa de acondicionamiento físico coreografiado y a intervalos que combina ejercicios aeróbicos de baja, media y alta intensidad, con trabajos de fuerza y resistencia que proveen una recuperación que potencia los resultados del esfuerzo.

Otras variantes de los aeróbicos que se han desarrollado son el uso del *step*, con el que se logra un mayor trabajo en el tren inferior; o trampolines (**BODYJUMP©** y **CX Jump®**), que además de ser tan divertidos que te regresan a la infancia, te ayudan a quemar calorías rápidamente.

Músculos ágiles y fuertes

Quema alrededor de 560 calorías

Las clases grupales que involucran el uso de barras y mancuernas son de las más socorridas a nivel mundial y también en México. De este tipo de disciplinas, las que han adquirido más popularidad en la actualidad son muy diferentes entre sí:

- **BODYPUMP©** se realiza con una barra y discos de pesos variados, adaptables al nivel del ejercitante. La clase se realiza en forma tradicional, con un instructor certificado al frente. Las repeticiones con peso aumentan la resistencia y el metabolismo para una rápida y poderosa quema de grasa. Los músculos se definen, tonifican y acondicionan en tiempo récord.
- Similar a esta disciplina es el **Body Bar®**.
- **Crossfit®**. Aunque es grupal, la dinámica de la clase se realiza en circuito. En una pizarra se apunta la rutina de cada participante, por lo que simultáneamente cada uno estará realizando su ejercicio en un aparato distinto, luego habrá una rotación para pasar al siguiente y así sucesivamente. De esta manera, el participante se va superando a sí mismo, pero también puede motivarse al competir con los otros participantes.

Las características principales del **Crossfit®** son las siguientes:

1) Todos los ejercicios son funcionales.
2) Las sesiones de entrenamiento son de alta intensidad y corta duración.
3) La programación es creativa y constantemente variada.
4) Cada entrenamiento tiene un componente motivador de superación personal.

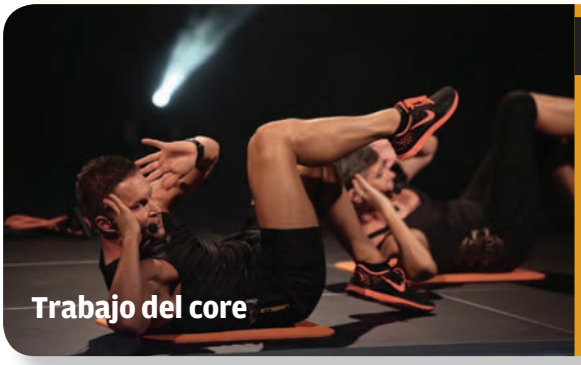
El pedaleo bajo techo

Si lo que quieres es quemar grasa, el ciclismo *indoor* es tu opción. La música lleva a través de diferentes terrenos, variando la velocidad y resistencia del pedaleo, con intervalos de recuperación, provocando fortalecimiento muscular –sobre todo del tren inferior–, aumento de la densidad ósea y de la capacidad cardiovascular. Lo mejor es que, a pesar de su intensidad característica, se adapta al nivel de cada participante.

Esta clase la puedes encontrar con diversos nombres, el más conocido es el *spinning*, pero existen otras clases diseñadas como el **RPM©** o **Zone Cycling®**.

Quema alrededor de 800 calorías

Cycling


Trabajo del core

Para un "abdomen de lavadero"

Todos hemos deseado lucir un abdomen plano y marcado, el famoso *six pack* o "abdomen de lavadero". No obstante, más allá de la vanidad, fortalecer el *core* te da los cimientos para cualquier otro tipo de entrenamiento y previene lesiones, pues lo conforman los grupos musculares del abdomen, espalda y glúteos; por ello, es el ejercicio funcional por excelencia.[2]

Quema hasta 230 calorías (en 30 minutos)

Ejercicio y diversión

Bailar es la mejor forma de liberar energía, desconectarte y desestresarte en forma divertida. Los beneficios principales se producen en la condición cardiovascular, con una potencial pérdida de grasa, además de que mejora notablemente la coordinación y la agilidad. **Zumba®**, jazz, hawaiano, baile africano, capoeira, *belly dance*, **BODYJAM©** o **SH'BAM©**, son una excelente opción para mantenerte activo y motivado.

Mención aparte es el *pole dance*, que llevó el emblemático tubo de los clubes de *striptease* a los salones de ejercicios, y ha adquirido gran popularidad por ser un ejercicio muy completo, que involucra fuerza, elasticidad, resistencia y mucha disciplina, además de elevar por los cielos la autoestima de las mujeres que lo practican.

Quema entre 500 y 600 calorías

Danza

[1] La quema de calorías en cada disciplina depende de diversos factores como peso, condición física y desempeño de cada persona; los valores que se dan sólo son aproximados.
[2] CXWORX© te ofrece este tipo de trabajo.

La clave de un entrenamiento integral

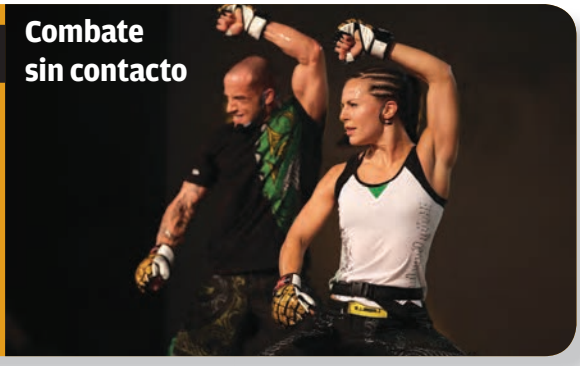
Yoga, Pilates, taichi, o disciplinas que integren los ejercicios y beneficios de todas o varias de éstas –como pueden ser **BODYBALANCE©**, **Acrofit®**, **Stability Ball®**, etcétera–, son el complemento ideal, pues suelen favorecer la flexibilidad, el equilibrio y la respiración, indispensable para desarrollar resistencia, pero también ayudan en aspectos mentales como la concentración y la atención.

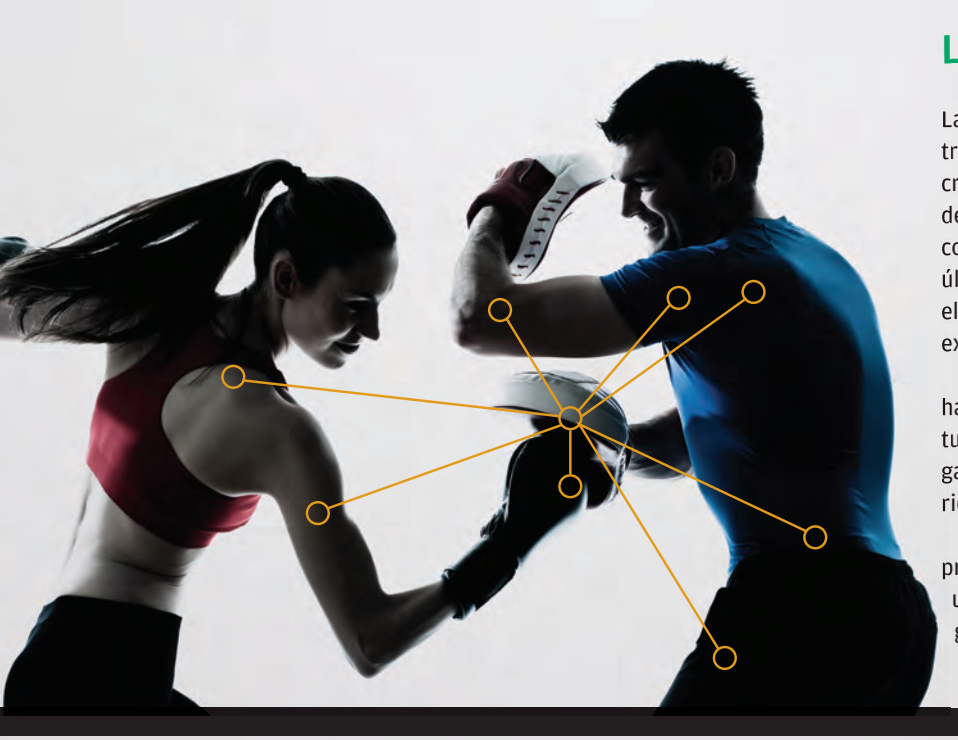
Quema alrededor de 300 calorías

La fórmula para el desestrés

Este tipo de rutinas también se ha vuelto masivo en los clubes y gimnasios alrededor del mundo, en especial en nuestro país. Ya habíamos mencionado el **Tae Bo®**, pero también podemos contar el *aeroboxing* y el **BODYCOMBAT©**, que toman del boxeo y/o las artes marciales, los movimientos más sencillos para crear rutinas efectivas, seguras, fáciles y divertidas.

Quema alrededor de 550 calorías





La seguridad está en la calidad

Laura Santín, entrenadora máster y coordinadora de entrenadores para Body Systems México, afirmó que la creación de un programa de *fitness* debe estar en manos de profesionales. Los programas que hoy se promueven como marcas registradas son diseñados con base en las últimas investigaciones de la industria del deporte y en el conocimiento de instructores altamente capacitados y experimentados.

Para ofrecer al público cada una de estas disciplinas, hace falta capacitarse y certificarse, y posteriormente actualizarse en forma periódica. De esta manera, se pueden garantizar programas de calidad cuya efectividad y seguridad estén probadas.

Por ello, es muy importante, independientemente del programa o disciplina que se quiere practicar, que los usuarios se cercioren de que efectivamente están pagando por una clase avalada.

¿Qué sigue?

La tendencia es hacia la innovación, el cuidado integral de la salud, y a que el ejercicio realizado dé mayor rendimiento en el menor tiempo posible. En una encuesta realizada por ACSM[3] a 3 mil 815 profesionales de *fitness* sobre cuáles serán las tendencias para 2014, éstas fueron las que dominaron:

1. **Entrenamiento intermitente de alta intensidad (HIIT)**[4]. Ejercicio altamente efectivo, realizable en menos de 30 minutos, que alterna periodos cortos de muy alta intensidad, con periodos de recuperación.

2. **Entrenamiento con el peso corporal**. Se trata de trabajar con el propio peso del cuerpo, lo que lo hace muy accesible al bolsillo; se trata de volver a lo "básico" del ejercicio.

3. **Profesionales de *fitness* formados, certificados y con experiencia**. Como ya lo mencionamos, son muchas las organizaciones que capacitan y certifican, dando certeza a los consumidores de ser entrenados por profesionales y de que los programas que realizan han sido probados.

4. **Entrenamiento de fuerza**. El desarrollo de fuerza muscular sigue siendo de las más buscadas, tanto de manera individual como en las citadas disciplinas grupales.

5. **Ejercicio y pérdida de peso**. La oferta de programas que ofrecen un plan de alimentación controlado junto con el de entrenamiento, va en aumento.

6. **Entrenamiento personal**. Hace años que dejó de ser algo exclusivo para celebridades y millonarios, pues hoy se ofrece a precios más accesibles.

7. **Entrenamiento para adultos mayores**. Conforme aumenta la esperanza de vida, cada vez hay más programas que se enfocan en mantener a los abuelos en forma para extender su calidad de vida.

8. **Entrenamiento funcional**. La funcionalidad del ejercicio en la vida diaria está tocando todas las formas de entrenamiento, tanto en los programas más antiguos o de nuevas disciplinas, como en aquellos diseñados especialmente para la funcionalidad.

9. **Entrenamiento personal en grupo**. Es más barato contratar un entrenador o *coach* para 3 o 4 personas que para una sola, y la atención sigue siendo personalizada.

10. **Yoga**. Tal vez la más antigua disciplina de *fitness*, y sigue mostrando su efecto sobre la salud y el bienestar.

Otras tendencias importantes consideradas por la institución son el entrenamiento para niños para prevención y tratamiento de la obesidad; la activación corporativa (ejercicio en el trabajo); las actividades al aire libre como correr, patinar o andar en bici; y el entrenamiento en circuito; pero al final, lo que tienen en común estas tendencias es que todas están enfocadas en generar una cultura de bienestar, para una sociedad activa, saludable y feliz.

> La tendencia es el entrenamiento integral que abarque la mayor cantidad de aspectos posibles de la vida de la persona que lo practica, con el fin de generarle bienestar, también llamado comercialmente como *wellness*

Entrevistas

- Laura Santín, entrenadora máster y coordinadora de entrenadores para Body Systems México.
- Édgar Flores, gerente de Mercadotecnia y Nuevos Negocios para Body Systems México.

Fuentes

- American College of Sports Medicine. (2013). "Survey predicts top 20 fitness trends for 2014". American College of Sports Medicine. Consultada el 7 de diciembre de 2013, en http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2013/10/25/survey-predicts-top-20-fitness-trends-for-2014
- Body Systems. (2013). Consultado el 6 de diciembre de 2013, en http://www.bodysystems.com.mx/index.asp
- Entrenamiento Funcional. (11 de marzo de 2013). "Entrenamiento funcional para el fitness". Entrenamiento Funcional. Consultado el 4 de diciembre de 2013, en http://entrenamientofuncional.net/entrenamiento-funcional-para-el-fitness/#more-76
- ----------. (6 de noviembre de 2012). "Crossfit. ¿Qué es eso?". Entrenamiento Funcional. Consultado el 7 de diciembre de 2013, en http://entrenamientofuncional.net/crossfit/
- Quinn, Elizabeth. (21 de diciembre de 2009). "What Is a Fitness Bootcamp?". About.com. Consultado el 7 de diciembre de 2013, en http://sportsmedicine.about.com/od/sampleworkouts/a/FitnessBootcamp.htm
- Sport City. (2013). "Servicios". Sport City. Consultado el 5 de diciembre de 2013, en http://www.sportcity.com.mx/servicios

[3] American College of Sports Medicine
[4] High-Intensity Interval Training.

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP.**

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REgistro Público para Evitar Publicidad

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts* y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Síguenos en Twitter: @profeco

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar más de 200 mil precios en 25 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

LAS DENUNCIAS QUE SE ATENDERÁN MEDIANTE EL USO DE LA APLICACIÓN SON:

1. Aplica **cargos extras** o incorrectos
2. **DISCRIMINA** o se reserva derecho de admisión
3. **Incumple** promociones
4. Bebidas fuera de las normas
5. **No entrega notas** o comprobantes
6. **NO EXHIBE PRECIOS** de alimentos y/o bebidas
7. No **respeta precios** exhibidos
8. **Obliga** el pago de propina
9. **Obliga el consumo** mínimo o por botella

PROCESO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

1. Usuario de teléfono inteligente con app **Profeco en 30** y contraseña previamente inscrito, envía denuncia

2. Una vez recibida la denuncia, la aplicación asigna un número de folio y se genera una orden de verificación y/o conciliación para que personal de **Profeco en 30** acuda al establecimiento.

MOTIVO DENUNCIA

3. El verificador acude al lugar de la denuncia en **30 minutos**

4. INICIA PROCESO CONCILIATORIO

5. Se genera el acta de conciliación

MOTIVO DENUNCIA

4. INICIA PROCESO DE VERIFICACIÓN

5. De ser el caso se inicia el procedimiento por infracción a la ley o medida de apremio, generando un número de expediente

La fuerza del consumidor

PROFECO

@profeco | @profeco2
facebook.com/profeco
Tel. 55 68 8722 | 01 800 468 8722

Platillo *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Enero es un mes caracterizado por la austeridad y la disciplina, cualidades necesarias para librar las adversidades. En esta ocasión, la primera receta es un tributo a la cocina del norte del país, donde el clima desértico de algunas regiones obligó a sus habitantes a desarrollar ambas virtudes. La carne seca y otros ingredientes del caldillo estilo durangueño dan testimonio de las estrategias utilizadas por los duranguenses de antaño para conservar sus alimentos y sobrevivir a las "vacas flacas".

El segundo plato es una receta michoacana que, debido a la influencia del otrora imperio purépecha, también se le disfruta en regiones de Estado de México, Colima, Guanajuato, Guerrero y Querétaro. Se trata de un tamal triangular, envuelto en hoja de maíz, ideal para la celebración venidera de la Candelaria.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco y elaborado por el chef Alejandro Castro Romero

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes? Te compartimos un listado de ellas para que te deleites y ahorres.

Frutas

- Chicozapote
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Tamarindo
- Tejocote
- Toronja
- Zapote negro

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

125. CORUNDAS DE POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 592 ▫ Proteínas 29 g ▫ Grasa 28 g ▫ Fibra dietética 8 g ▫ Colesterol 55 mg

INGREDIENTES
(6 RACIONES = 12 TAMALES)

- 1 kilo de masa de nixtamal (para tortillas)
- 750 g de jitomates asados
- 3 chiles poblanos (300 g) asados, pelados y en rajas
- ½ cebolla (120 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- ½ kg de pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 60 g de queso fresco rallado
- 12 hojas de la planta de maíz (si no las encuentras, sustitúyelas por hoja de plátano)
- La cáscara de 8 tomates verdes
- 2½ cucharadas de polvo para hornear
- 250 g de margarina baja en grasa (*light*)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 6 cucharadas de media crema (60 ml)
- 1 pizca de tequesquite
- ½ taza de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, hierve las cáscaras de tomate en una taza de agua junto con un pedacito de tequesquite. Reserva.
2. Cuece el pollo con un poco de sal, un trozo de cebolla y un ajo. Retira y corta en cubitos.
3. En un tazón grande, coloca la masa y ponle sal al gusto. Cuela el agua donde herviste las cáscaras de tomate, incorpórala poco a poco y bate.
4. Aparte, bate la margarina hasta que esponje y ve incorporando la masa lentamente sin dejar de batir. Una vez esponjada, añade el polvo para hornear y vuelve a batir. Verifica la sazón de la masa.
5. Limpia bien las hojas de maíz y corta los extremos duros. Divide la masa en 12 porciones y forma unas bolas, rellénalas con los trocitos de carne y colócalas sobre las hojas de maíz.
6. Envuelve las corundas de tal manera que queden como triángulos. Colócalas en una vaporera con hojas en la parte baja para que no se mojen. Cuece entre una hora y hora y media aproximadamente, o hasta que la masa se despegue con facilidad de la hoja.
7. Mientras se cuecen las corundas, muele los jitomates asados con el diente de ajo y la cebolla restante. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe las rajas; incorpora el jitomate molido y sazona al gusto.
8. Sirve las corundas bañadas con la salsa de rajas y adorna con un poco de crema y queso fresco rallado.

Fotos: José Rodríguez **Chef:** Alejandro Castro Romero

126. CALDILLO ESTILO DURANGUEÑO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 604 ▫ Proteínas 29 g ▫ Grasa 21 g ▫ Fibra dietética 7 g ▫ Colesterol 59 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 600 g de pulpa de res magra en cuadritos, o cecina de res (500 g)
- ½ kg de tortillas
- 1 taza de arroz (180 g)
- 5 jitomates (700 g), 3 asados y 2 crudos
- 2 chiles poblanos (200 g) asados, pelados, desvenados y en rajas
- ¾ pza. de cebolla (180 g), ½ asada y ¼ cruda
- 2 chiles mulatos (20 g) remojados en agua caliente y cortados en rajas
- 3 dientes de ajo (6 g), 2 asados y 1 crudo
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1½ litro de caldo de res
- 1 pizca de cominos
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Licua el jitomate con la cebolla y el ajo asados en una taza de caldo. Reserva.
2. Salpimienta la carne y sofríela en la mitad del aceite vegetal hasta que suelte su jugo (si es cecina, sofríela entera y luego córtala en pedacitos). Cuida que no se reseque.
3. Incorpora la salsa previamente colada y deja que sazone muy bien. Condimenta con una pizca de cominos.
4. Por último, incorpora las rajas de los chiles poblano y mulato, el caldo de res, y deja hervir durante 10 o 15 minutos. Verifica la sazón y salpimienta al gusto.
5. Prepara el arroz rojo con los dos jitomates, ajo y cebolla restantes.
6. Sirve el caldillo bien caliente, acompañado del arroz y tortillas.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión, en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción ●

Suscripción nueva ●

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en estas páginas tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468